



का. २०१५, भा. १
 भा. २०१५
 VICE-PRESIDENT
 INDIA
 114 Delhi
 २४/१२/१९७५

प्रिय भवोदय,

आपका पत्र दिनांक १७ नवम्बर, १९७५ का प्राप्त हुआ, धन्यवाद ।
 मुझे प्रसन्नता है कि आपने मेरे मासिक पत्र 'धन्यवाद' का उत्तर
 दर्ज करने के लिये मेरे 'स्वास्थ्य तथा विरोधों' प्रकाशित किया जा रहा
 है ।

असुविद्यमानों को प्रार्थना प्रकाशित करना है । प्रसन्नता का बात की
 है कि आज के युग की आवश्यकताओं की पूर्ति का मासिक पत्र 'धन्यवाद' प्रकाशित
 या और अधिक लोकप्रिय हो । 'धन्यवाद' में स्वतंत्रता के परम्परा का प्रकाश
 है, पान्थ हमें इसे और भी अधिक साफ स्वच्छ करना है । नये युग
 संघर्षों से स्वतंत्रता को गम नहीं रहे, २१ हमारे स्वतंत्रता प्रकाश में एक
 और वृद्धि होगी, दूसरी ओर स्वतंत्रता को भी अधिक सम कीता ।

विरोधों की समन्ता के लिये मेरी दार्ष्टिक शुभ कामनाएँ ।

श्री राजू दयान गौरी,
 सम्पादक, 'धन्यवाद' मासिक पत्रिका,
 श्री ज्ञाना ज्योतिष भवन,
 मानसिकता रवि,
 कलौद (3090)

आपका,
 मोहन ठापाणी,
 (२० नवम्बर)



मुन्नी मंत्री, राजस्थान,
 ४५५२

प्रिय भवोदय,

मुझे यह जानकारी प्रसन्नता हुई कि कलौद में प्रकाशित
 'धन्यवाद' मासिक पत्रिका की वर्ष अपने प्रकाशन की ५० वें वर्ष में
 प्रवेश कर रहा है । इस अवसर पर स्वास्थ्य तथा विरोधों के
 रूप में पत्र का स्वरूप अपनी एक प्रकाशित किया जायेगा ।

आधुनिक भारत की परम्परागत चिकित्सा प्रणाली है जिसके
 महत्व की आ विदेश के चिकित्सकों में सम्झा जाने लगा है ।
 यूरोप के कई देश इन प्रणाली को सोवने और आधुनिक का ज्ञान
 प्राप्त करने के लक्ष्य है और उनका जिला बढ रही है, किन्तु
 वेद हैं हमारे देश में इस पद्धति से चिकित्सा करने वाले वेद अपने
 ज्ञान पर विश्वास नहीं कर रहे हैं और प्रायः स्त्रीपेक्षिक पद्धति का
 अनुकरण करते दिखाई देते हैं । वैज्ञानिक दृष्टि से इस पद्धति
 की ही मानव जित में उसे प्रत्यक्ष जाना चाहिए किन्तु आधुनिक के ज्ञान
 से आधुनिक क्षेत्रों की और भी समर्थ करना चाहिए ।

मेरे आपके पत्र का उत्तरित उत्पत्ति की कामना करता हूँ ।

(१२/१२/७५)
 (२४/१२/७५)



मोहन ठापाणी,
 साध्य मंत्री

१०११०५०७९/स्वा० २०/७५/ १२८९

जयपुर
 राजस्थान

जयपुर, दिनांक ३ दिसम्बर, १९७५

==३==३==३==

आप प्रसन्नता का विचार है कि 'धन्यवाद' मासिक पत्रिका
 वर्ष अपने ५० वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है । मात्र ४९ वर्षों
 में इस मासिक में स्वास्थ्य के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य किया है ।

अपने ५० वें वर्ष के प्रवेश में स्वयं में स्वास्थ्य तथा
 विरोधों के लक्ष्य एक और स्मरणीय पदम होगा, जैसा मेरा
 विश्वास है । इस प्रकाशन में जो स्वास्थ्य मंत्री का नाम
 जानकारों एवं चिकित्सकों के लिये प्रकाशित विवरणों का
 उपयोगता और बढ़ जाएगा ।

कृपया अपने लिये मेरा और २० नवम्बर शुभकामनाओं
 स्वीकार करें ।

श्री राजू दयान गौरी,
 सम्पादक, 'धन्यवाद',
 मानसिकता रवि,
 कलौद ।

भवोदय,
 मोहन ठापाणी



श्री मुन्दी लाल शिवोदी,
आयुर्वेदिक एवं युवा सेवा निदेशक,
उत्तर प्रदेश।

पत्र क्र 8734/25

दिनांक 30/12/75

प्रिय महोदय,

आप का पत्र मिला। यह जानकारी प्रतन्त्रा हुई कि
'यन्त्रा' अपना रत्न बनाने के 'रक्षा' रक्षा विभाग
के साथ में प्रकाशित कर रहा है।

'यन्त्रा' में पिछले 50 वर्षों में आयुर्वेद जगत् की
बहुमूल्य सेवा की है और आयुर्वेद विचारों में यन्त्रा विचार
लोकप्रिय रहा है। इसे बना है कि यन्त्रा विचार में भी यही
प्रकार आयुर्वेद विचार की सेवा में संलग्न रहेगा। यन्त्रा के
सर्व जगत् के इस अवसर पर मैं यन्त्रा अभिमानों प्रेषित करता हूँ।

श्री दाऊ, दयालु गुरु,
गंगाद्वार,
श्री रक्षा आयुर्वेद: गुरु,
गामू गुरु रक्षा, उत्तर प्रदेश।

श्री मुन्दी लाल शिवोदी
(मुन्दी लाल शिवोदी)



×

×

×

यन्त्रा ने आयुर्वेद जगत् में एक विशेष स्थान प्राप्त किया
हुआ है। १९२४ में जब उत्तर प्रदेश के एक गांव विजयगढ़ से इसका
प्रकाशन आरम्भ हुआ तो उस समय एलोपैथी का प्रचार सारे विश्व में फैल
रहा था। ऐसे समय में आयुर्वेद की पत्रिका का प्रकाशन बड़े साहस का
कार्य था। १९२७ से विशेषांक की शृंखला जो आरम्भ की वह वर्तमान में
भी चलती देखकर कई प्रकाशकों को अपने मुख में अगुली दबानी पड़ रही
है, यहाँ तक कि सरकार के स्वास्थ्य और पत्र सूचना कार्यालय के अधिका-
रियों को भी आश्चर्य में डाल दिया है।

भारत में एक भी आयुर्वेदीय पत्र ऐसा नहीं है जिसका विशेषांक
२० हजार तक प्रकाशित होता है। यह सम्पादक और प्रकाशक की कुशाग्र
बुद्धि का एक ज्वलन्त प्रमाण है।

स्वास्थ्य रक्षा अंक में प्रकाशित मूर्धन्य विद्वानों के लेख भारत ही नहीं विदेशों के लिये भी आदर्श
होंगे। यह विशेषांक जनता को स्वास्थ्य रक्षा के लिये मार्ग दर्शन करायेगा।

—वेद प्रकाश गुप्ता

वैद्य कविराज—वैद्य वाचरपति—लाहौर

आयुर्वेदाचार्य—B. I. M. S. दिल्ली, आयुर्वेद बृहस्पति-D. Sc. Ay पटना

प्रधान—वैद्य सभा पूर्वी दिल्ली

प्रधान मंत्री—अखिल भारतीय आयुर्वेद पत्रकार सघ

भूतपूर्व प्राध्यापक—सनातन धर्म आयुर्वेदिक कालेज लाहौर,

आयुर्वेद विद्यापीठ महाविद्यालय, दिल्ली

पता—६-ई कृष्णनगर दिल्ली-११००५१



घन्वन्तरि के स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में "स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क" की सफलता के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनायें प्रेषित हैं।

गत अनेक वर्षों ने चुने हुए कतिपय विशिष्ट विषयों पर विशेषाङ्क के रूप में 'घन्वन्तरि' प्रति वर्ष आयुर्वेद जगत् को महत्त्वपूर्ण सामग्री प्रदान करता आ रहा है उससे वैद्यमार्ग तो लाभान्विता हुआ ही है आयुर्वेदीय साहित्य की वृद्धि में भी महत्त्वपूर्ण योगदान प्राप्त हुआ है।

—आचार्य राजकुमार जैन

एम ए (हिन्दी-संस्कृत) एच. पी. ए., दर्शन-आयुर्वेदानाय,
साहित्यायुर्वेद शारंगी, साहित्यायुर्वेद रत्न,
टेक्नीकल आफिसर (आयुर्वेद) भारतीय चिकित्सा केन्द्रीय परिषद्,
1E/6, भट्टेवाला प्रसार, नई दिल्ली

×

×

×

यह जानकर प्रशन्नता हुई कि घन्वन्तरि का आगामी विशेषाङ्क स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क निकाला रहे है। 'स्वास्थ्य रक्षा' प्रत्येक व्यक्ति समाज व राष्ट्र के लिये अपेक्षित है। इस निमित्त प्रत्येक देश की तरह भारतवर्षीय प्रवेश नरकारों भी करोड़ों रुपया खर्च करके सफल नहीं हो रही हैं। इसका कारण भारतीय स्वास्थ्य-रक्षा प्रणाली का अनुसरण करना है। आयुर्वेदीय स्वास्थ्य प्रणाली के द्वारा अनागत बाधा प्रतिरोध-त्मक दिनचर्या, रात्रि चर्या, प्रसू चर्या व सामाजिक राजनैतिक व धार्मिक चर्या का अध्ययन करके पूर्ण स्वास्थ्य रक्षा सम्भव है। वांछा है आपके इस विशेषाङ्क में इनका समावेश होगा और इस विशेषाङ्क से जन स्वास्थ्य रक्षा पर प्रभाव पड़ेगा। इस सुन्दर कार्य के लिये हम हार्दिक शुभ कामना करते हैं। अन्य विशेषाङ्कों की तरह यह भी सफल बन सकेगा।

—आचार्य विश्वनाथ द्विवेदी आयु० नास्त्राचार्य, B A

भूतपूर्व निदेशक—आयु० अन्वेषण संस्थान जामनगर

भूतपूर्व प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष—स्नातकोत्तर प्रशिक्षण मंत्रालय, जामनगर

भूतपूर्व अध्यक्ष—भारतीय चिकित्सा परिषद्, जामनगर

भूतपूर्व प्रिंसिपल—आयु० महाविद्यालय, वाराणसी, स. वि. वि. वाराणसी,

कुसुम भवन, शिवपुरी कातोनी, नगवा, वाराणसी।

×

×

×

यह जानकर प्रशन्नता हुई कि 'घन्वन्तरि' मासिक पत्र का इस वर्ष "स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क" स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। आयुर्वेद भारत की परम्परागत चिकित्सा-प्रणाली है। आपका यह मासिक पत्र पिछले अनेक वर्षों से आयुर्वेद चिकित्सा के सम्बन्ध में जनता की पर्याप्त सेवा करता आ रहा है। मैं आपके इस विशेषाङ्क की सफलता के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनायें भेजता हूँ।

—महर्षि डा हरिकृष्ण छाँगाणी
ज्योतिषाचार्य, एम. ए., पी. एच. डी., (ज्योतिष)
श्रीगणेश स्टीट, फजौदी (राजस्थान)



‘धन्वन्तरि’ मासिक पत्र १९७६ में ‘स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक’ स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में प्रकाशित करने जा रहा है। आज के इस वैज्ञानिक युग में इस तरह के प्रकाशनों की बहुत आवश्यकता है। मुझे आशा है कि इस विशेषांक में शोध पत्रों का संकलन कर प्रकाशित किया जावेगा। श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन का यह प्रयास वास्तव में सराहनीय है। मैं स्वर्ण जयन्ती अङ्क के प्रकाशन की सफलता चाहता हूँ।

वैद्य सीताराम मिश्र आयुर्वेदाचार्य

अध्यक्ष, राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन

उपाध्यक्ष, अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन

विद्यापीठमन्त्री, निखिल भारतीय आयुर्वेद विद्यापीठ (१९५७-६८)

सदस्य, वैज्ञानिक सलाहाकार बोर्ड आयुर्वेद, भारत सरकार

सदस्य, आयुर्वेद परामर्शदातृ मण्डल, राजस्थान सरकार

आयुर्वेद बृहस्पति, आयुर्वेद शिरोमणि (श्रीलंका)

३२४०, मिर्जा इस्माईल रोड, पांच बत्ती, जयपुर।

×

×

×



‘धन्वन्तरि’ के स्वर्ण जयन्ती के शुभअवसर पर ‘स्वास्थ्य रक्षा अङ्क’ प्रकाशित करने का आपका निश्चय अतीव प्रशंसनीय है। देश का स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन गिरता जा रहा है। इस दिशा में आयुर्वेद स्वास्थ्य व सद्बृत्त के अमर सदेश अच्छी भूमिका निभा सकते हैं वस्तुतः कि जनता पर इनका मलीमाति प्रकाशन व प्रभाव हो।

आशा है आपके विशेषांक के माध्यम से देश की स्वास्थ्य नीति को एक नया मोड़ मिलेगा।

मैं आपके विशेषांक की सफलता चाहता हूँ।

पुरुषोत्तमदेव मुलतानी

अध्यक्ष, आयुर्वेद अकादमी हैदराबाद

सम्पादक, आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका, नई दिल्ली

भू० पू० उपनिदेशक (आयुर्वेद) आंध्र प्रदेश राज्य

×

×

×

आगामी विशेषाङ्क धन्वन्तरि पत्रिकाया स्वास्थ्यरक्षाविषयको भव्यतीति विदित्वा महान् हर्षः सजातः। आयुर्वेदस्य पत्रिका ‘धन्वन्तरि’ सर्वाधिका प्रस्ता समाहता च। अनया आयुर्वेदस्य राट्वागता गृहे-गृहे ग्रामे-ग्रामे गच्छन्ति। आत्मनयेव मन्येत कर्त्तारि सुखदुःखयोरिति चारकीया सद्बुक्तिः स्वास्थ्यरक्षायाः महत्त्व प्रदर्शयति। तदैव जीवनविज्ञानस्य महोच्च पदे आसीनोऽयमस्माकमायुर्वेदः। भवतामेतद्विषयकोऽयं प्रयास सर्वथा श्लाघनीयोऽनु-मोदनीयश्च मयैतस्य साफल्य सम्पूर्णहृदयेन-काम्यते। आशासे, आयुर्वेदात्मक ज्योतिः शाश्वत न प्रकाशतामिति गुरुणा गुरुवरेण्याना श्रीलक्ष्मीराममहाभागानां हृदयोद्गारा साफल्यमेवमेव प्राप्नुवन्ति।

विद्वज्जनविधेयः

गोपीनाथ पारीक “गोपेश”

पचार (सीकर-राजस्थान)

यह जानकर हर्ष हुआ है कि 'धन्वन्तरि' इस वर्ष अपने ५० वर्ष पूर्ण कर स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में "स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक" प्रकाशित करने जा रहा है। मेरा सम्बन्ध 'धन्वन्तरि' से कोई ४० वर्ष से चल रहा है। स्वपरम्परानुसार आयुर्वेद सेवा में लगातार रत रहकर इस पत्रिका ने जन साधारण तथा चिकित्सक समुदाय की सराहनीय सहायता की है। मुझे आशा है कि इस अङ्क में प्राचीन एवं अर्वाचीन गवेषणा पूर्ण उपलब्धियों का समावेश होगा। मैं इसके सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामना व्यक्त करता हूँ।

— धर्मदत्त चौधरी

संगठन मंत्री—अ. गा. आयुर्वेद काँग्रेस
निदेशक—वैद्यक शोध संस्थान आयुर्मवन
११७२, १८-सी, चण्डीगढ़।

×

×

×

भारत को कर भव्य, रोग विघ्नो को टारें।

"धन्वन्तरि" शुभ पत्र, स्वास्थ्य रक्षा व्रत धारें।

सुन्दर सुन्दर लेख, रम्य ग्राहक उर धारें।

आयुर्वेद विचार सदा, वृषजन उच्चारें।

"धन्वन्तरि" करता रहे, आयुर्वेद समाज हित।

नव्य वर्ष में यह वनै, जनसुख दायक ललित नित ॥

—आचार्य वेदवृत्त शर्मा, कासगज (एटा) उ. प्र.

×

×

×

आशा ही नहीं विश्वास है कि स्वास्थ्य रक्षा का प्राचीन एवं अर्वाचीन प्रस्तुतीकरण एक नये चरण की शुरुआत करेगा जिससे आयुर्वेद की विद्वान लोग नये ढङ्ग से समझ सकेंगे और कटकाकीर्ण मार्ग को प्रणस्त करेंगे। स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक हेतु मेरी शुभकामनायें स्वीकार करें।

—डा. सिद्धगोपाल शुक्ल "पुरोहित"

एम. ए., बी. ए. एम. एस.,

एक्स आफिसर इन्चार्ज मेडीसनल प्लाण्ट्स, जबलपुर

×

×

×

असीम प्रसन्नता हुई कि आगामी (सन् १९७६) वर्ष का स्वर्ण जयन्ती विशेषांक "स्वास्थ्य रक्षा अङ्क" प्रकाशित होकर सामने आ रहा है। विशेष उत्सुकता की बात यह है कि इसका सम्पादन आयुर्वेद के सूक्ष्म-विद्वान श्री 'समदर्शी' जी के द्वारा होगा, यह आयुर्वेद के विद्वद-जनों के बीच "बहुजन हिताय बहुजन सुखाय" को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य रक्षा का प्रमुख ग्रन्थ होगा।

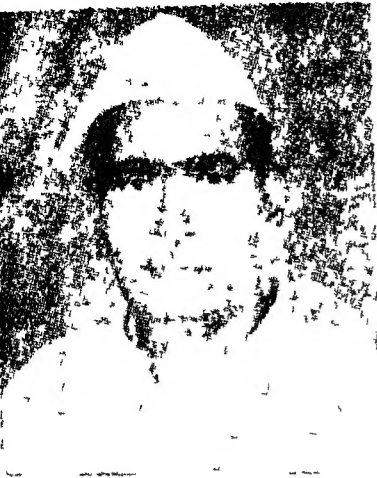
मैं इसकी सफलता के लिए हृदय से शुभकामना करता हूँ।

—पुण्यनाथ मिश्र "आयुर्वेदाचार्य"

अनुसंधानक द्रव्य गुण विज्ञान,

चिकित्सक अरियादह रामानन्द चेरिटी ओपेनरालय,

१-एम. एम. फीडर रोड, कलकत्ता-७०००५७



हमारे प्राचीन महर्षियों द्वारा वैज्ञानिक आयुर्वेद आविष्कृत एवं परिष्कृत विज्ञान है जिसका मानव कल्याण में स्वास्थ्य संरक्षण तो पहला ध्येय है। “स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणम्” जिसकी परम्परा गत प्रणाली से समी जानकारी रखते हैं; यह भी सत्य है कि विदेशी शासन के साथ साथ ही हमारे ऊपर विदेशी चिकित्सा विज्ञान भी लादा (थोपा) गया जिसका परिणाम प्रत्यक्ष है कि एक रोग की निवृत्ति और अन्य रोगों का प्रादुर्भाव ऐसी। स्थिति में हमें आवश्यकता है जनसाधारण को आयुर्वेद की स्वास्थ्य संरक्षण सम्बन्धी जानकारी मिले तो इस अङ्क के प्रकाशन से आयुर्वेदीय स्वास्थ्य प्रणाली की जानकारी अवश्य होगी अतः विशेषांक परमोपयोगी रहेगा।

मैं आपके इस प्रयास की पूर्ण रूप से सफलता को कामना करता हूँ।

—आचार्य विरिञ्चिलाल शास्त्री

कार्यवाहक अध्यक्ष राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन
प्रधान चिकित्सक श्री माहेश्वरी आयुर्वेदीय दातव्य औषधालय
पो. इस्लामपुर जि. भुवनेश्वर (राजस्थान)

×

×

×

अत्यन्त हार्दिक प्रसन्नता है कि ‘धन्वन्तरि’ अपने ५० वें वर्ष में सगर्व पदार्पण कर रहा है और “धन्वन्तरि” स्वर्ण जयन्ती मना रहा है। इस पावन पर्व पर ‘स्वास्थ्य रक्षा’ विशेषांक को वैद्य ही नहीं सर्व-साधारण भी प्राप्त कर असीम आनन्द अनुभव करेंगे। विशेषाङ्क ही क्यों? धन्वन्तरि का तो प्रत्येक अङ्क पठनीय और सग्रहणीय है। पिछले कुछ दिनों से अग्रवाल जी ने “धन्वन्तरि” की कायाकल्प कर दी है।

—आयुर्वेद ब्रह्मस्पति, आयुर्वेद वाचस्पति (भाषी) आयुर्वेद वारिधि वैद्यरत्न
मोहरसिंह आर्य वाचस्पति, मिसरी जि. भिवानी (हरयाणा)

×

×

×

आप “धन्वन्तरि” के स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में “स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क” श्री वैद्य छगनलाल सम-दर्शी के सम्पादकत्व में प्रकाशित कर रहे हैं यह जानकर अतीव प्रसन्नता है। आशा है कि ससार का प्रत्येक मानव इसके द्वारा मार्ग दर्शन प्राप्त कर स्वस्थवृत्त के नियमों का पालन कर अपना हित-कल्याण करेगा और चिरकाल तक स्वस्थ बना रहेगा।

—गजेन्द्रसिंह छौकर ए, एम बी. एस., सादाबाद (मथुरा)

×

×

×

यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि धन्वन्तरि का वर्ष १९७६ में स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में “स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क” प्रकाशित किया जा रहा है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसका स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण विषय है। यह विशेषांक न केवल वैद्य, हकीम या डाक्टरों के लिए ही वरन् प्रत्येक पढ़े-लिखे व्यक्ति को महत्वपूर्ण प्रतीत होगा, इसमें कोई शक नहीं।

—विद्यारत्न डॉ प्रकाशचन्द्र गाङ्ग राड़े,

१०/३३ नार्थ टी. टी. नगर, सोपल

यह जानकर विशेष प्रसन्नता हुई, कि वर्ष १९७६ के जनवरी में धन्वन्तरि अपने ५० वें वर्ष में प्रवेश करने जा रहा है, अतएव इस अवसर पर स्वर्ण जयन्ती के रूप में 'स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क' अपने सुहृद् पाठकों के हाथों भेट रूप में देने जा रहे हैं। मैं इसके व्यवस्थापक व सम्पादक के साथ ही श्री समदर्शी जी जो हमारे विशेष सम्पादक हैं उनके थम के प्रति अपनी शुभकामनायें प्रेषित करते हुए सफलता की कामना करता हूँ।

--गोपालजी द्विवेदी वैद्य

अध्यक्ष, चिकित्सक एसोसियेशन जिला पन्पद् वाराणसी।

चिकित्सक-जिला परिषद् आयुर्वेदिक औपघानय

ग्राम-नरहनकला पो गैदी (खन्दी) वाराणसी (उ. प्र.)।

×

×

×

स्वर्ण जयन्ती अङ्क के रूप में "स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क" "धन्वन्तरि की ओर से प्रकाशित किया जा रहा है यह जानकर प्रसन्नता हुई। ५० वर्ष के नियमित प्रकाशन के पत्रिका की लोक प्रियता तथा उपयोगिता स्वयं सिद्ध है। स्वास्थ्य रक्षा आयुर्वेद का प्रमुख उद्देश्य रहा है सम्भवत, इसी को दृष्टिगत रखकर धन्वन्तरि ने "स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क" का प्रकाशन करने का निश्चय किया है। मुझे विश्वास है यह विशेषाङ्क आयुर्वेद जगत के साथ साथ सामान्य नागरिकों को जो स्वास्थ्य रक्षा में रुचि रखते हैं अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा। मेरी ओर से "धन्वन्तरि" परिवार को इसके स्वर्ण जयन्ती अङ्क के प्रकाशन पर हार्दिक बधाई है।

—रमेशदत्त शर्मा बी. ए., बी. आई. एम. एस.
पी. जी. एस. (दिल्ली) डी. ए. वाई. एम. (प्रसूति, बालरोग)
बी. एच. यू. (वाराणसी) राजकीय सरकल अस्पताल
कटराई (कुल्लू) हि. प्र.

×

×

×

"धन्वन्तरि" पत्रिका के माध्यम से आपने ऐसे विशेषाङ्क आयुर्वेदिक जगत को सदा प्रदान किये हैं, जो युग-युग तक स्वास्थ्यक वसुधारे को अलोकित करते रहेगे। "धन्वन्तरि" की इसी पुनीत अतुलनीय परम्परा में वर्ष १९७६ का "स्वास्थ्य रक्षा विशेषाङ्क" प्रकाशित करके न केवल आयुर्वेदज्ञों अपितु जन साधारण के लिए भी जो स्वास्थ्यक पथ प्रशस्त किया है एस. उपलक्ष में मेरी शुभ कामनायें स्वीकार करियेगा।

कविरत्न 'अनिल' एम. ए. एस.

साहित्यरत्न, साहित्याचार्य, साहित्य विशेषज्ञ
श्री हनुमत्पेश्वर महादेव मन्दिर, पुरानी शिवपुरी

* इस वर्ष नवीन ग्राहक अवश्य बनावें *

कभी-कभी पोस्टेज में जो असाधारण वृद्धि हुई है उसके कारण हमको बड़ी हानि हुई है। एक विशेषांक बी. पी. से भेजने में १२० पोस्ट व्यय अधिक लगाना पड़ रहा है। इस सकट से उबारना चाहते हैं तथा आप चाहते हैं कि हम इसी मूल्य में 'घन्वन्तरि' की महानता का बनाए रखकर आपकी सेवा करते रहें तो आपको भी थोड़ा सहयोग देना होगा और देना चाहिए। आप इस समय थोड़ा परिश्रम करके घन्वन्तरि के कुछ नवीन ग्राहक बनावें। घन्वन्तरि के सम्माननीय ग्राहकों ने समय-समय पर हमारी सहायता की है इस बार भी हमको विश्वास है कि आप हमारे आग्रह को अनसुना नहीं करेंगे तथा अधिक से अधिक नवीन ग्राहक बनाकर उनसे वार्षिक मूल्य १४०० मनियार्डर से ही भिजवायेंगे। बी. पी. से भगावेंगे तो

१) की टिकट हमको अधिक लगानी होगी। १४) मनियार्डर से मिलने पर उस समय तक के छूटे अक्षु-विशेषांक सुरक्षित रजिस्ट्री से भेज दिये जायेंगे। अस्तु, कृपया अग्रिम मनियार्डर से ही भिजवाने का प्रयत्न करें। बी. पी. द्वारा ही भंगाना चाहें तो साथ के Business Reply label का उपयोग करते हुए नवीन ग्राहकों के पते सूचित करें।

घन्वन्तरि का वार्षिक मूल्य ओर बढ़ाना नहीं चाहते तथा इसकी विशालता एवं सुन्दरता में भी कमी करना अभीष्ट नहीं है। ऐसी दशा में आप सभी 'घन्वन्तरि' को सहायतार्थ हमारा उक्त निवेदन स्वीकार अवश्य करें और नवीन ग्राहक बनाने का प्रयत्न करें। २-४ ग्राहक बना देना आपके लिए कठिन नहीं होगा।

मनियार्डर इस पते से भेजें —
श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन,
मामू भांजा रोड, अलीगढ़

—यहाँ से काटिए—

No Postage stamp
necessary if
Posted in India

इस पर टिकट लगाने की
आवश्यकता नहीं है

Business Reply LABEL

Permit No
2482
ALIGARH

Postage will be
paid by the
addressee

पता

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन

मामू भांजा रोड, अलीगढ़
ALIGARH, (U.P.)

Pin cod No 202001

—अनुकरणीय-सहायता—

अमरवटक म प्र. के महर्षि श्री स्वामी पिप्पतायन जी महाराज न ८० वर्ष 'धन्वन्तरि' के अब तक ६० गाहक बना दिये हैं वह भी निरवार्य भाव से, धन्वन्तरि की गंगाजी से प्रसन्न होकर धन्वन्तरि की सहायतार्थ । वे जहाँ भी जाते हैं 'धन्वन्तरि' के नवीन ग्राहक बनाने का प्रयत्न करते हैं । उनकी इस सहायता के प्रति हम हृदय से कृतज्ञ हैं । इसी प्रकार अन्य कृपानु ग्राहक भी 'धन्वन्तरि' के प्रति रनेह एवं उदारता करते और 'धन्वन्तरि' के नवीन ग्राहक बनाने में कुछ पावे तो उनकी ग्राहक-संख्या पर्याप्त बढ़ सकती है । मासिक पत्र का आचार ग्राहक राखा ही होती है, ग्राहक नगमा बढ़ेगी तो हमको बहुत गहारा मिलेगा और हम 'धन्वन्तरि' को अधिकारिक उपयोगी एवं विधान बनाने में समर्थ हो सकेंगे । वार्षिक मूल्य में और वृद्धि करना हम उचित नहीं समझते और न करेंगे ही । अब तो आप सभी के सहयोग से ही 'धन्वन्तरि' की महानता बनाने रखनी है और विद्वान् हैं कि आप इस ओर ध्यान अवश्य देंगे ।

नवीन ग्राहक से वार्षिक मूल्य
१८) मनियाडर में भिजनाये तब हम
जवाबों लेवल का उपयोग न करे ।
इस काटे के लिए हमको २५ पैसा
देन पड़ने है । मनियाडर-फार्म के
नचे कृपन में हा सभी विवरण लिख
दीजियेगा ।

अब तो रुपया मनियाडर सही
भेजना चाहिए । वो. पो में स्वर्ण
अनिक होता है ।

—वहाँ म काटिए—

प्रकाशकीय निवेदन

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन अलीगढ़ द्वारा प्रकाशित 'धन्वन्तरि' का यह चतुर्थ विशाल विशेषांक—“स्वास्थ्य-रक्षा विशेषांक” जो धन्वन्तरि के ५० वें वर्ष के उपलक्ष में स्वर्ण-जयन्ती अंक के रूप में प्रकाशित किया गया है आपके कर कमलों में समर्पित करते हुए महान प्रसन्नता है। यह विशेषांक साधारण जन समुदाय के लिए तो महान उपयोगी साहित्य प्रमाणित होगा ही, चिकित्सकों को भी इसमें बहुत कुछ जानने-समझने की सामग्री मिलेगी, ऐसी हमारी मान्यता है।

इसी अंक में प्रकाशित स्वर्गीय पं० जवाहरलाल नेहरू के आयुर्वेद के प्रति उद्गार के अनुसार निश्चय ही आयुर्वेद मात्र रोगों की चिकित्सा करना ही नहीं सिखाता प्रत्युत मनुष्य किस प्रकार नीरोग सबल एवं दीर्घायु रह सकता है और इसके लिए उसे क्या करना चाहिए यह भी सिखाता है। इस विशेषांक का भी यही उद्देश्य है कि जनता समझे कि रोग होने पर चिकित्सा कराने से उत्तम है रोग हो ही नहीं और इसके लिए क्या-कब-कैसे करना है इसे सीखे-समझे। इस उद्देश्य में हम कहा तक सफल हुए हैं इसका निर्णय तो हमारे पाठक ही कर सकेंगे।

इस विशेषांक के विशेष-सम्पादक महोदय गौड़ श्री छगनलाल जी समदर्शी आयुर्वेद रत्न इस विशेषांक का मेटर समय पर नहीं भेज सके। कई बार प्रेस २-२, ३-३ दिन के लिए बेकार रहा, समदर्शी जी को पत्र-रजिस्ट्री पत्र तथा तारों का तांता लगाना पड़ा। अन्त में निराश होकर चि० दाऊदयाल गर्ग को उनकी सेवा में भेजा तब कहीं जैसा बन पड़ा उन्होंने मेटर दे दिया। प्रेस बंद है, कर्मचारी बेकार हैं ऐसे समय में थोड़ा-थोड़ा मेटर मिला। उसे मैं हम देख सके, न लेखों में आवश्यक चित्रादि की व्यवस्था कर सके। विशेषांक के प्रकाशन में भी समय अधिक लगा। बड़ी मानसिक तथा आर्थिक परेशानी हुई। फिर भी हमने इसे सुन्दर तथा उपयोगी बनाने में जी-जान से परिश्रम एवं व्यय किया है। अस्तु विश्वास है कि पाठक इसे अवश्य पसंद करेंगे।

पोस्ट-व्यय बढ़ गया

'धन्वन्तरि' का यह ५० वा वर्ष है। स्वर्ण जयन्ती वर्ष में 'धन्वन्तरि' को हम विशेष रूप से आकर्षक तथा उपयोगी प्रकाशित करने की योजना बना रहे थे कि सरकार ने प्रथम मार्च से पोस्टेज में वृद्धि कर हमारी सभी योजनाओं पर तुषारापात कर दिया है। अब एक विशेषांक को भेजने के लिए हमको १३० और अधिक टिकट लगानी पड़ रही हैं। हमको ग्राहकों का सहयोग मिला तो अपनी योजनाओं को अवश्य ही कार्यरूप में परिणत करेंगे। धन्वन्तरि के प्रकाशन में हमने सदैव घाटा उठाया है, इस बार यह घाटा अधिक होगा। किन्तु कुछ भी हो 'धन्वन्तरि' की महानता में कमी नहीं आएगी।

लेख-प्रतियोगिता—लेखकों से निवेदन

इस वर्ष उत्तम लेख प्राप्ति हेतु लेख प्रतियोगिता का विवरण अप्रैल के अङ्क में प्रकाशित कर रहे हैं। विद्वान एवं अनुभवी लेखकों से साग्रह निवेदन है कि वे इस प्रतियोगिता में अवश्य भाग लें और 'धन्वन्तरि' को अपना सहयोग दें। वर्ष १९७७ में प्रकाशित होने वाले विशाल विशेषांक 'आयुर्वेदीय औषधि गुण धर्म विवेचनांक' का विवरण अप्रैल के अङ्क में देखें तथा इसमें अपना सक्रिय सहयोग देकर आभारी करें।

इस वर्ष के लघु-विशेषांक

(१) काम विज्ञानांक—धन्वन्तरि के पाठको के जाने-माने लेखक श्री चादप्रकाश मेहरा के विशेष सम्पादन में प्रकाशित होगा। श्री मेहरा जी ने इस विषय का विशेष अध्ययन मनन किया है। आपने इस विषय का विनाल-विशेषांक प्रकाशित करने का अनुरोध किया था, इसे हम स्वीकार नहीं कर सक। तब आप लघु विशेषांक में ही काम विज्ञान विषय प्रस्तुत कर रहे हैं, जो निश्चय ही इस विषय की नवीन जानकारी पाठको को देगा।

(२) मलावरोधाक—श्री प० नन्दकिशोर जी शर्मा (विशेष सम्पादक—यत्र तत्र मन्त्राक तथा यज्ञ चिकित्साक) इस विशेषांक का बड़े मनोयोग से सम्पादन कर रहे हैं। मलावरोध ऐसा रोग है जिससे प्रायः हर व्यक्ति समय-समय पर परेशान रहता है, अस्तु यह विशेषांक भी सभी के लिए पठनीय एवं सग्रहणीय होगा।

इन दो विशेषांकों के अतिरिक्त एक या दो लघु विशेषांक और भी प्रकाशित करने की योजना विचाराधीन है जिसकी जानकारी आगामी अंक में देगे।

इस बार ग्राहक हमको विशेष सहयोग दें

पोस्ट व्यय बढ़ जाने के कारण आपके प्रिय 'धन्वन्तरि' को महान मकट उपस्थित हुआ है। वार्षिक मूल्य पहिले ही पर्याप्त बढ़ चुके हैं अब उसे और बढ़ाना अभीष्ट नहीं है। इस समय हमारे ग्राहक यदि यह चाहते हैं कि धन्वन्तरि इसी प्रकार आपकी सेवा करता रहे तो वे अपना सहयोग अवश्य दें। हम चाहते हैं कि आप सभी २-२, ३-३ नवीन ग्राहक प्रयत्न करके बना दें। बूढ़-बूढ़ से घट भर जाता है। आप सभी थोड़ा-थोड़ा सहयोग देंगे तो 'धन्वन्तरि' को बड़ा महारा मिलेगा। इस निवेदन को व्यक्तिगत-प्रार्थना समझे और ग्राहक बनाने का प्रयत्न अवश्य करें। यदि आप प्रयत्न करेंगे तब १-२ ग्राहक बनाना कठिन नहीं होगा।

नवीन ग्राहकों से १४) मनियार्डर से ही भिजवाये। बी पी पर १) पोस्ट व्यय अधिक लगाना पड़ता है। रुपया मिलने पर भी अंक-विशेषांक सुरक्षित रजिस्ट्री से ही भेजे जायेंगे।

भवदाय

ज्वालाप्रसाद अग्रवाल

सावधान ?

अब पोस्ट व्यय बढ़ गया है। 'धन्वन्तरि' बी. पी. से भेजने में ३.३० खर्चा होता है, अतएव 'धन्वन्तरि' की बी पी वापस न करें तथा न करने दें। यदि कोई ग्राहक बी. पी. वापस कर रहा हो तो उसे समझा-बुझाकर बी. पी. छुटवा दें। वह न छुटावे तो किसी अन्य सज्जन को ग्राहक बनाकर उस बी पी को छुटवा दें तथा पोस्ट मास्टर से तसदीक कराके सूचना हमको दें।

इसी प्रकार औपघियो-पुस्तकों आदि के आर्डर सोच-विचार कर दें। बी पी पहुँचने पर अवश्य छुटालें। कोई भूल हो तो बी पी छुटाकर पत्र लिखें। भूल का सुधार किया जायगा।

'धन्वन्तरि' के नवीन ग्राहकों से रुपया अग्रिम मनियार्डर से ही भिजवाने का प्रयत्न करें। बी पी से भेजने पर हमको १) अधिक उर्चा करना होगा।

निवेदक—श्री ज्वाला आशुर्वद भवन्, अलीगढ़।

इलाहाबाद मेडिकल पब्लिशर्स

द्वारा प्रकाशित एवं

डा० राम लखन यादव

एम० ए०, एम० एस्-सी (ए), आयुर्वेद रत्न, साहित्य रत्न

द्वारा लिखित एलोपैथिक पुस्तकें

	मूल्य	
१. आधुनिक चिकित्सा	१०.००	
२. रोगी परीक्षा एवं निदान	८.००	
३. रोगी परीक्षा, निदान एवं चिकित्सा	१८.००	
४. आदर्श एलोपैथिक मेटेरिया मेडिका	८.००	
५. स्त्री रोग विज्ञान	७.००	
६. इन्जेक्शन एवं चिकित्सा अनुभव	६.००	
७. मेडिसिन	६.००	
८. बाल रोग विमर्श	४.००	
९. रक्त, मूत्र एवं मलादि परीक्षा	३.००	
१०. त्वचा के रोग	३.००	
११. विटामिन चिकित्सा (नया संस्करण)	छप रहा है	
१२. सल्फा एवं एन्टीबायोटिक्स औषधियाँ	२.००	
१३. हार्मोन्स एवं स्त्री-रोग चिकित्सा	२.००	
१४. हमारे प्रेसक्रिप्शन	२.००	
१५. आयुर्वेद चिकित्सा	१०.००	
१६. डायबिटीज	४.००	
१७. दिल के दौरे से बचाव	३.००	

वितरक :

अग्रवाल मेडिकल कारपोरेशन एण्ड एलेन्सीज

८८/६६, जीरो रोड, इलाहाबाद-३

फोन : ५०३३४

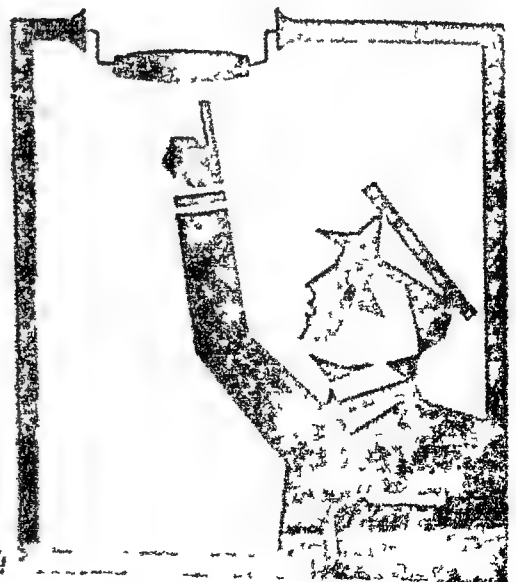


खतरे को जजोर खींचते ही रेलवे चलन में एक के बाद एक भारी गड़बड़ों शुरू हो जाती है। सैकड़ों यात्रियों सहित अनेक रेलगाड़ियाँ रुक जाती हैं। उनके पीछे आने वाली गाड़ियों का समय भी अनियमित हो जाता है। दाद के स्टेशनों पर प्रतीक्षा करने वाले यात्रियों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ता है।

हो सकता है कि रोकी गयी गाड़ियों में से किसी में आपत्कालीन कार्य के लिए मनुष्य और माल ले जाया जा रहा हो या पीड़ित क्षेत्रों के लिए दवाइयाँ तथा भोजन भेजा जा रहा हो।

आपके अविवेकपूर्ण कार्य से गाड़ियों का चलने में बाधा के कारण आवश्यक राष्ट्रीय प्रयासों में बाधा पड़ सकती है। इस लिए समझदार और उत्तरदायी बनिंए। यदि आवश्यक न हो तो इस सुरक्षा उपकरण में छेड़ छाड़ न करें।

केवल
आपत्ति के
समय ही
उपयोग कीजिये



सफल एलोपैथिक डॉक्टर बनो

एलोपैथिक मेडिकल प्रैक्टिसनर—लेखक डाक्टर महेश्वर प्रसाद उमाशंकर फिजिशन एंड सर्जन पढे । हिन्दी में सबसे पहली पुस्तक जिसको पठकर हजारों वैद्य, हकीम, डाक्टर और पढे-लिखे सफल एलोपैथिक डाक्टर बनकर हर मास सैकड़ों हजारों रुपया कमा रहे हैं । इस पुस्तक में ३८० से अधिक मनुष्य रोगों के लक्षण, कारण, निरीक्षण और उनकी एलोपैथिक की पेटेंट दवाओं, इन्जेक्शन, कैप्सूल, मिक्चर, मरहमों, सल्फाएण्टी बायोटिक दवाओं के चिकित्सा करने पर विस्तार से वृत्तांत लिखा गया है । एलोपैथिक औषधि निर्माण और एलोपैथी के ५०० विभिन्न भेदों और विषयों पर बहुमूल्य जानकारी । सरकारी अस्पतालों में प्रयोग किये जाने वाले बड़े २ डाक्टरों, सिविल सर्जनों, मेडिकल कालेजों के प्रिंसिपलों और प्रोफेसर्स के लाखों रोगियों पर आजमाये हुए ३०३६ से अधिक चोटी के अनुभूत योग जिसका एक एक नुस्खा १०० रु. देकर भी आप प्राप्त नहीं कर सकते । मू. २०.०० ।

तड़पा देने वाले दर्दों की चिकित्सा

तड़पा देने वाले दर्दों और तड़पने वाले रोगियों की चिकित्सा में विशेषज्ञ बनकर आप १-१ रोगी से १५ से २० रुपया तक प्राप्त करें । तड़पा देने वाले दर्दों की चिकित्सा—लेखक डा० महेश्वर प्रसाद उमाशंकर तथा डा० एस. पी. मैहता मेडिकल रिसर्च स्कालर । यह पुस्तक हर चिकित्सक के पास होनी जरूरी है । इसमें तड़पा देने वाले ५० से अधिक रोगों की दर्दों को इन्जेक्शन और दवाओं से मिनटों में दूर करने की एलोपैथिक, वैद्यक, यूनानी दवाओं और इन्जेक्शन के सैकड़ों अद्भुत, जादू की भाँति दर्द दूर करने वाले हजारों पर आजमाई दवाओं के योग लिख दिये गये हैं । जिनसे आप फाड़ने वाले सिर दर्द, आँधे सिर के दर्द, स्नायु शूल, गुर्दे का दर्द, बदरशूल, गुदसी का दर्द, और दाँत और कान दर्द, दिल का दर्द, जोड़ों का दर्द, कमर दर्द, बच्चा पैदा होने के समय का दर्द, प्रदर का दर्द, जल जाँचे का दर्द, आतंशक, सोजाक का दर्द, कट जान और आपरेशन का दर्द, फोड़ों का दर्द, कैन्सर का दर्द, पित्ताशय का दर्द, पसली, पट्टी और फोटी का दर्द, एपेंडिसाइटिस का दर्द, यकृत, बुद्धिभ्रम, ऐंठन का दर्द, भगन्दर, बवासीर, साप, बिच्छू काटे का दर्द, गर्म गिराने और बच्चा पैदा होने का दर्द और दूसरे रोगों व दर्दों को मिनटों में दूर कर लेंगे । दर्द से तड़पते रोगी का दर्द मिनटों में दूर हो जायेगा और यह प्रसन्न होकर आपको १५ से २० रुपया इनाम देगा । मूल्य ५ रुपया ।

विष चिकित्सा—विष खाये रोगों को मरने से बचावे, उसके शरीर से विष को निकालने, विष को प्रभावहीन बनाने की विधियाँ । रोगी के आमाशय को धोकर विष निकालना । एक ही से अधिक देशी अंग्रेजी विषों, विषैली दवाओं जैसे अफीम, सखिया, तेजाब, सोडा कास्टिक, कुचला मार्फीन, स्ट्रिकनिथा, ऐस्प्रिन मीठा तेखिया, काफूर, नीला बोया, घसूरा, जमाखगोटा, दारचिकिना और दूसरी सैकड़ों विषों, विषैले जानवर के काटने के विषों के लक्षण, विष का निरीक्षण मरते और बेहोश रोगी को बचावे और विष निकालने, प्रभावहीन बनाने की एलोपैथिक वैद्यक दवायें, इन्जेक्शन, एंटीडोट और चिकित्सा पर विस्तारपूर्वक वृत्तांत मूल्य ५ रुपया ।

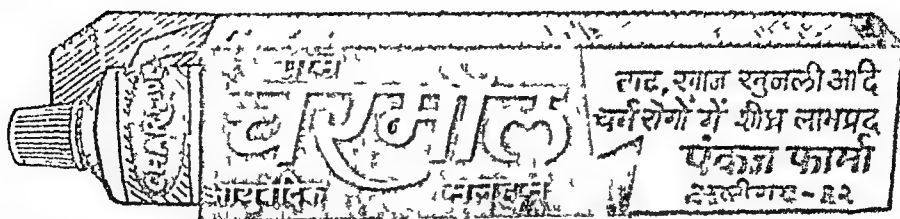
रोगों का निरीक्षण करने में विशेषज्ञ बनो

बाह्य निरीक्षण विज्ञान—लेखक डा० ओमप्रकाश शर्मा एम. बी. बी. एस. । इस पुस्तक में बड़े-सरकारी अस्पतालों, सिविल सर्जनों, बड़े-बड़े डाक्टरों के रोग की और रोगियों के निरीक्षण करने की विधियाँ, विभिन्न डाक्टरों यन्त्रों के रोगियों का निरीक्षण, बच्चों, स्त्रियों, पुरुषों का निरीक्षण, पाचनाशय, यकृत, प्लीहा, आमाशय, अन्तड़ियों और पेट, फेफड़ों, श्वासगो, हृदय रक्त सम्बन्धी अङ्ग, वृक्क, आमाशय और मूत्रागों के रोगों, मस्तिष्क तथा स्नायु रोग, आँख, नाक, कान, कण्ठ, मर्दाना जनाना रोगों के निरीक्षण करने की विधियाँ, रोगी को देख, टटोख और ठोकर लगाकर निरीक्षण करना । निरीक्षण के डाक्टरों यन्त्रों का प्रयोग । मनुष्य के तमाम बाहरी, भीतरी रोगों के कारण, लक्षण, पूर्वरूप और निरीक्षण, मल, मूत्र, बलगम, रक्त की परीक्षा और उनसे रोगी की जाँच । निरीक्षण की वह विधियाँ जो बड़े बड़े मेडिकल कालेजों और सरकारी अस्पतालों में ही सीखी जा सकती हैं, विस्तार से लिख दी गई हैं । दूसरा सशोधित बड़ा संस्करण मूल्य ६ रुपया ।

नोट—इस खर्च अलग होगा । कोई भी पुस्तक पसन्द न आवे पर वापिस कर सकते हैं । इनके अतिरिक्त हमारे यहाँ सैकड़ों चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें हैं ।

मेडिकल हाउस (जी) ३६५६ कुतब रोड, देहली

● पंकज फार्मा का नवीन आविष्कार 'चरमोल टैब्लेट्स'



आकर्षक छपे ट्यूब पैकिंग में भरी गई सुपरीक्षित चर्मनाशक मलहम। जिनने व्यवहार किया उसी ने प्रशंसा की है, जिसने इसका पैकिंग देखा उसी ने पसन्द किया है। आधुनिक युग के अगुस्तु सुन्दर पैकिंग में यह मजहम खाज खुजली, फोड़ा फुन्सी, घाव आदि नमरागा में अत्युपयोगी है। गंजा गाली हो या सूखी शोघ्र नष्ट होता है। शरीर पर दाग धब्बे पठ जाते हैं वह भी इसका मालिश में नष्ट होते हैं। घर में हर समय रखने योग्य दवा है। मूल्य—२८ ग्रा. का २५० रु., १५ ट्यूब एक साथ मगाने पर २५ प्रतिशत कमीशन सैलटैक्स व पोस्ट व्यय प्रथक (१५ ट्यूब मगाने पर पास्ट व्यय ६.५०, ३० ट्यूब मगाने पर पास्ट व्यय १०.५०) थाक विक्रेताओं को विनय रियायत। पत्र टालकर मालूम करें।

अति शीघ्र प्रभावकारी औषधियां

१. सोटामोल टेबलेट—सर्दी, वपा, थकान अथवा तेज धूप से उत्पन्न ज्वरो तथा ज्वर के साथ हान वाले शरीर दर्द, शिर दर्द, कमर दर्द में हानिराहत आश्चर्यजनक आपाध है। इससे ज्वर २-३ घण्टे में पसीना आकर उतर जाता है। इसके अतिरिक्त दात का दर्द, मासिक धर्म का दर्द, मास पेशियों और सांध्या का दर्द, आमवात का दर्द एवं सभी प्रकार को वेदनाओं को तुरन्त शांत करती है। एलापैथिक सुपराक्षित टेबलेट है। १०० टेबलेट (स्ट्रिप) का डिब्बा १८००।
 २. आराम टेबलेट—सभी प्रकार के दर्द जैसे शिर दर्द, आधा शोशी दर्द, पसली का दर्द, वायु का दर्द, चोट, फाड़े का दर्द, आँख, दाढ़, कान, नाक आदि का दर्द, गठिया का दर्द, जुकाम से दर्द या ह्रारत आदि को खात-खात दूर करता है। हर प्रकार के दर्द में तुरन्त आराम पहुंचाने के कारण ही इसका नाम 'आराम टेबलेट' है। १०० टेबलेट (स्ट्रिप) का डिब्बा ८५०।
 ३. एन्थेलीन टेबलेट—उदर कृमियों को नष्ट करने वाला विश्वसनीय औषधि है। १०० टेबलेट ९.००।
 ४. पीलेक्स टेबलेट—कब्ज को दूर करने की अत्युत्तम टेबलेट है। रात्रि को सोते समय २ टेबलेट चबाकर पानी के साथ लने से सुबह दस्त साफ होता है। १०० टेबलेट (स्ट्रिप) का डिब्बा मूल्य ६.००।
 ५. एन्टेरोल टेबलेट—इससे सभी प्रकार की प्रवाहिकाओं (पेचिस) तथा सभी प्रकार के अतिसारों, पुरानी पेचिश, मरोड़, खूनी दस्तों, पेचिश से उत्पन्न यकृत विकारों में पूरा व शीघ्र लाभ होता है। दस्तों में अपूर्व लाभकारी दवा है। १०० टेबलेट (स्ट्रिप) का एक डिब्बा २५.००।
- नोट—५० के मूल्य की दवा मगाने पर २० प्रतिशत कमीशन। पोस्ट व्यय व सैल टैक्स पृथक।

मगाने का पता— **पंकज फार्मा** D-79 इन्डस्ट्रियल स्टेट अलीगढ़-२७

सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक कैपसूल

नाम कैपसूल	गुण सक्षेप में (रोग निर्देश)	५० कैपसूल	१०० कैपसूल
१ हृदन्ती कैपसूल—	(स्वर्ण मालती युक्त) कफ खासी, जीर्ण ज्वर, क्षय आदि ।	२५.००	४८.५०
२ " "	(लघु मालती युक्त) " "	१४.५०	२८.००
३ ज्वरघ्न " "	— वात, कफ और जीर्ण ज्वर, मलेरिया, इन्फ्लुएन्जा, खासी,	१४.५०	२८.००
४ रेचन " "	— कब्ज के लिए अत्युत्तम । सरल सुगम रेचक ।	१३.५०	२६.००
५ रक्त विकारि	— फोडा फुन्सी, खुजली व अन्य रक्त विकारों में ।	१३.५०	२६.००
६ वातारि	— गठिया, हाथ पैरों की सूजन, कमर का दर्द, ग्रन्थि आदि वात रोगों में शीघ्र एवं प्रभावी ।	२५.००	४८.५०
७ ल्यूकोसूल	— श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर मासिक धर्म का अधिक दिन जारी रहना ।	१९.२५	३७.५०
८ मवनोसूल	— स्तम्भन शक्ति बढ़ाते हुये, सम्भोग जन्य निर्वलता को दूर करता है, वल-वीर्य, कान्ति और शक्ति बढ़ाता है ।	२०.००	३८.००
९ एन्टेरोसूल	— अतिसार, आमातिसार, सग्रहणी, वृचो की हरी पीली टट्टी अपचन जनित पित्तज अतिसार आदि ।	१२.५०	२४.००
१० एजमोसूल	— नया या पुराना श्वास-दमा, कुकुर खासी, जुकाम आदि ।	१०.००	१९.००
११ पुंसवन	— गर्भावस्था में लेने से पुत्र प्राप्ति होती है ।	एक सेट २७.५०	
१२ अर्शहारी	— दोनों प्रकार के अर्श पर अत्युपयोगी सुपरीक्षित ।	१०.००	१९.००
१३ रजनोसूल	— रजक्षय, व रजप्रवर्तन की परेशानी के लिये ।	९.००	१७.००
१४ त्रिकैल्सी	— कैल्शियम की कमी, बुखार के बाद की कमजोरी, खाँसी आदि	९.००	१७.५०
१५ त्रिकैल्सी लौह	— कैल्शियम तथा लौह की कमी को दूर करते हैं रक्तवर्धक हैं ।	११.००	२१.५०
१६ रक्तचापान्तक	— अनिद्रा, बेचैनी, हिस्टीरिया, उन्माद, मस्तिष्क की उत्तेजना, रक्तचापवृद्धि को दूर करने में अनुपम ।	१२.५०	२४.००
नोट— ५० रु से अधिक मूल्य के कैपसूल मगाने पर २५% कमीशन दिया जाता है । पोस्टव्यय व सैलटैक्स पृथक् । अन्य आयुर्वेदिक दवाओं की विस्तृत सूची, पत्र डालकर मुफ्त मगावे ।			

अब मगाने का पता— **पंकज फार्मा अलीगढ़-२७**

नोट— हमारे आयुर्वेदिक कैपसूल व अन्य सभी दवाओं के आर्डर अब केवल हमको ही भेजा करे ।

छोटा परिवार होने पर माता पिता हर दब्बे की अच्छी तरह देख-भाल कर सकते हैं। इससे देश के साधनों का भी अधिक अच्छा उपयोग किया जा सकता है।

परिवार नियोजन राष्ट्रीय विकास की हमारी योजना का आवश्यक अंग है। हमने पूरी शक्ति से इस कार्यक्रम को सफल बनाने का निश्चय किया हुआ है।

इन्दिरा गांधी

आगे बढ़ता देश हमारा

हमारे खेतों के लिए अधिक पानी

हमने कुल सिंचाई क्षमता बढ़ाकर
2.18 करोड़ हेक्टेयर कर दी है—
यह लगभग 25 वर्ष पहले की
क्षमता थी है ।

शीघ्र ही 50 लाख हेक्टेयर
अतिरिक्त भूमि की सिंचाई की
आवश्यकता को आएगी ।

दृढ़ संकल्प और
कड़ी मेहनत से
हम और बढ़ेंगे

सिंचाई पुस्तिका मुफ्त पाने के लिए
इस पते पर लिखें :
वितरण प्रबंधक,
डी ए बी पी 'बी' ब्लाक,
कस्तूरबा गांधी मार्ग,
नई दिल्ली-110001



वद्यो में हर्ष को लहर

नाभ कमाने का अवसर

ऐलोपैथिक जगत में भी आयुर्वेद की धूस मचाने वाले प्रसिद्ध आशुगुणकारी इंजेक्शन्स

विश्व प्रसिद्ध और अत्यन्त आधुनिक दवाओं के साथ २ इन इंजेक्शनों में भारतीय जड़ी बूटियों के त्रिपा-
शील सार भी मिलाये गये हैं, जिनके फलस्वरूप ये फौरन चमत्कारी असर करते हैं, सब रूग्णों से जागो वैद्यों-
डाक्टरों से करोड़ो इंजेक्शनों का सफलतापूर्वक प्रयोग करके इनको बजमाया है और रोजाना प्रयोग में लाये हैं।

मार्तण्ड फार्मस्यूटिकल्स, बडौत, दिल्ली के निकट, लाखों रुपये की लागत से बनी, आधुनिक आर्टोमेटिक
मशीनों और यंत्रों से सुसज्जित विशाल एयर कंडिश्नड लैबोरेटोरी है, जिसमें सरकारी मान्यता प्राप्त फार्मस्यूटिकल्स
इंजिनियरों और बी० फार्म० कैंमिस्टों की देख रेख में आधुनिक दवाओं जैसे हार्मोन्स, सक्का ट्रूथ, एन्टाबायोटिकम
के कैप्सूल, सीरम, टेबलेट और इंजेक्शनों का निर्माण होता है। वैमिक फार्मस्यूटिकल्स पैमिक्लस जैसे पतारम-
फेनीकाल, एनालजिन, पैरामिटामोल फेनासिटिन, नियासिनामाइड आदि कैमिक्लम का निर्माण जर्मनी तरनिक से
मारी मात्रा में होता है।

एक बार इन ७ प्रसिद्ध इंजेक्शनों की आशुगुणकारिता अवश्य देखिये !

शूलान्तक—(त्वचान्तर्गत) गुल्म शूल, उदर का तीव्र शूल, आमाशय शूल, गृत्रयी शूल, तीव्र नाड़ी शूल, आमवात
का शूल, विच्छेद दृश्य शूल और वेहद पसीने आना, वृक्क शूल, हृदय शूल, निमोनिया का तीव्र पार्श्व शूल, स्तनों से
लगातार दूध टपकना, दिक में ज्यादा पसीना आना, मुख से ज्यादा लाला स्राव, स्नान दोष में प्रसिद्ध है ६×१
का वक्स ४ रू० ५० पैसे।

सोमा—(त्वचान्तर्गत) तीव्र श्वास और दमे के दोरे को ५ मिनट में तुरन्त शमन करता है। श्वास गति इंजेक्शन
लगते ही तत्काल सुधर जाती है श्वास प्रणालियों और वायु कोषों का सकोच तत्काल शमन होकर श्वास ठीक जाने
लगता है। साधारण दम्मे और रोजाना रहने वाली दमकशी में तुरन्त लाभकारी सोमा कैप्सूल, सोमा टेबलेट,
सोमा नीरम दें। इनसे श्वास रोग में तत्काल लाभ होता है। ६×१ मि. लि. वक्स ४ रू० ५० पैसे।

हिरण्य—(मासपेश्यान्तर्गत) श्वास और दमे के तीव्र दोरे को ५ मिनट में शान्त करता है; श्वास की गति इससे
तुरन्त ठीक हो जाती है, इससे श्वास प्रणालिका पेशियों का सकोच तुरन्त शिथिल होकर श्वास सरलता से जाने
लगता है। एक इंजेक्शन से शान्त होकर पुनः बार २ उठने वाले श्वास दोरे में सोमा हिरण्य दोनों मिला कर
लगायें। ६×१ वक्स ४ रू० ५० पैसे।

हृदयामृत—(मास पेश्यान्तर्गत) श्वास केन्द्र, सीपुम्निक तन्त्र और हृदय को तत्काल उत्तेजित करके सन्निपात,
टाइफाइड बुखार, निमोनिया और शीताग में। गम्भीर रोगों और मयकर दुर्घटनाओं में दिल बैठना, नाड़ी मन्द हो
जाना, शरीर में शीतलता, मे डूबते दिल को शक्ति देकर प्राणों का फौरन बचा लेता है। दिल और नाड़ी का
मन्द चलना, श्वास की मन्द गति, ये यह तत्काल दिल, फेफड़ी और नाड़ी को उत्तेजित करता है शरीर में गर्मी
लाता है। ६×१ मि. लि. का वक्स ६ रू०।

प्रदरारि—(मास पेश्यान्तर्गत) श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर में चमत्कारी आशुगुणकारी इंजेक्शन है। छात्रों को ल्यूकोरिन
टेबलेट दें, फिटकरी जल से योनि धुलवायें। यह प्रदर की अदभुत चिकित्सा तुरन्त लाभकारी है। ६×१ मि. लि. वक्स ४.५० रू०।

रासोन—(मास पेश्यान्तर्गत) सधियों की सूजन, सधियों का दर्द, सधि शूल, आमवात (गठिया के बुखार में
निश्चित लाभ करता है। साथ में कोल्किकेन टेबलेट भी दें। गठिया और दर्द की यह चमत्कारी चिकित्सा है। ६×२ मि. लि. वक्स ४.५० रू०।

प्लीवान्तक—(मास पेश्यान्तर्गत) नपुंसकता, नामर्दी नाशक प्रसिद्ध इंजेक्शन है। ६×२ मि. लि. वक्स ४.५० रू०।

सुप्त उपहार—सातों इंजेक्शनों को एक साथ मगाने पर ज्वर-वेदना नाशक पैरामोल टेबलेट २ रू०
५० पैसे सुप्त। ६×१ मि. लि. वक्स ७ रू० ५० पैसे।

नोट—हमारे इन्हीं नामों से कई नवकाल फार्मसिया वैद्यों को धोखा दे रही हैं, लोग में मत आइये, ये आशुगुणकारी
इंजेक्शन टाक पार्मल से मगाइये।

पता—मार्तण्ड फार्मस्यूटिकल्स, बडौत (दिल्ली के निकट)

आ ज्ञान रि

स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक

की

विषयानुक्रमिका

—:०:—

स्वास्थ्य-प्रशस्ति	कवि० श्री उमाशंकर आचार्य 'शंकर'	२३
सम्पादकीय	वैद्य श्री छगनलाल समदर्शी आयु० २० (विशेष सम्पादक)	२५
ऋषिवाणी	आचार्य श्री वेदव्रत शास्त्री	२६
वेदोक्त प्रशस्ति	कवि० श्री शंकरलाल गोड "शम्भू कवि"	३०
स्वास्थ्यप्रद कुण्डलिया	महर्षि श्री स्वामी पिप्पलायन जी महाराज	३१
प्रथम खण्ड (इतिहास आदि)		
१. धन्वन्तरि के इतिहास की झलक एवं सम्पादक परिचय	—श्री डा० दाऊदयाल गर्ग, सम्पादक 'धन्वन्तरि'	३३
२. धन्वन्तरि के अबतक प्रकाशित विशेषाङ्क एवं क्रमिक इतिहास—श्री डा० दाऊदयाल गर्ग, सम्पादक 'धन्वन्तरि'		६५
द्वितीय खण्ड (स्वास्थ्य के साधन)		
३. वायु और उसका स्वास्थ्य पर प्रभाव	श्री कैलाशनाथ जैतली नाडी विशेषज्ञ बी आई एम एस	७५
४. स्वास्थ्य का प्रथम साधन—वायु	विशेष सम्पादक	७८
५. यज्ञ (हवन) से वायु शुद्धि	श्रीमती सावित्री देवी शास्त्री	८५
६. स्वास्थ्य का द्वितीय साधन—जल	विशेष सम्पादक	८८
७. जल ही जीवन है	आचार्य श्री कृष्णदत्त शर्मा वैद्य	९६
८. आपो अस्मानमातरः	श्री वैद्य ओमप्रकाश शर्मा	९९
९. कौन रोपी नहीं होता ?	श्री गोकुलराम शर्मा 'योगेश'	१०२
१०. स्वास्थ्य का तृतीय साधन—आहार	विशेष सम्पादक	१०३
११. आहार के अष्टविध विशेष आयतन	श्री जगदीशचन्द्र असावा	१२१
१२. अन्न रन्धन या अग्निपाचन	श्री छगनलाल समदर्शी	१२४
१३. भोजन पकाने की वैज्ञानिक विधियाँ	(कुमारी) तगम ई फिलिप	१२६
१४. अन्न परिरक्षण	श्री छगनलाल समदर्शी	१२९
१५. गरम मसाला का भोजन में महत्त्व	श्री सत्य प्रकाश जायसवाल	१३१
१६. मसाले केवल स्वाद के लिये ही नहीं	श्री डा० शिवगोपाल मिश्र	१३६
१७. तृप्तिराहार गुणानाम्	श्री डा० रामचन्द्र शाकल्य	१४२



१८. भोजन करि है तृप्ति हित लागी	वैद्यरत्न श्री प० शंकरदास मोड 'अमृत' १४४
१९ वसायुक्त भोजन और हृदयमनी " १४५
२० आधुनिक परिप्रेक्ष्य में क्या स्वास्थ्य रक्षा सम्भव है ?	श्री प० चन्द्र भूषण पाण्डेय वैद्य एम० ए० १४६
२१ हमारा आहार—एक चिन्तनीय विषय	कवि० श्री हरिहरदास मदनराव १४६
२२ आहार से सम्बन्धित रोग	श्री छगनदास मदनराव (विशेष सम्पादक) १४७
२३ अल्प पोषण या कुपोषणजन्य रोग और उनका उपचार	श्री डा० राधेप्रियाम मिश्र एम० बी० एम०, एम०.डी० १४८
२४ अन्न—विशेष विवरण	" " " " १४८
२५ वनस्पतिज आहार	" " " " १४९
२६ स्वास्थ्य का चतुर्थ साधन—निद्रा	श्री डा० अयोध्या प्रसाद 'अचन' १४९
२७. निद्रा विवेचन	श्री कवि० यदुनाथ शास्त्री १५०
२८ निद्रा का विनाश विवेचन	श्री वैद्यराज डा० गणेश्वर सिंह शास्त्री १५१
२९ निद्रा और स्वास्थ्य	श्री डा० प्रकाश चन्द्र गंगारि १५२
३० स्वास्थ्य का पंचम साधन—ब्रह्मचर्य	श्री वैद्य उमाशङ्कर राधीच १५२
३१. ब्रह्मचर्य का महत्त्व	श्री राजवैद्य नन्ददत्त 'दीपिक' २०१
३२ ब्रह्मचर्य रक्षा का महत्त्व	श्री वैद्यराज प० मदनमोहन जी मिश्रा आयु० २०४
३३. ब्रह्मचर्य	श्री राजकुमार सिंह कुणवाहा आयु० रत्न २०५
३४ ब्रह्मचर्य	श्री ब्रह्मानन्द त्रिपाठी आयु०, साहि०, एम० ए०, पी० एच० डी० २१०
३५. आयुर्वेदोक्त दिनचर्या	श्री कवि० एस० एन० बांस आयु० गृह० २१२
३६ उत्तम स्वास्थ्य के लिए आदर्श दिनचर्या	श्री डा० गंगाप्रसाद मोड 'नाहर' २१८
३७ स्नान कैसे करें ?	विद्यावाचस्पति श्री गणेशदत्त शर्मा 'द्वन्द्व' २४५
३८ सूर्य नमस्कार एक उत्कृष्ट व्यायाम	वैद्य ज्योतिर्विद श्री श्रीकान्त लक्ष्मण देशपाण्डे २४७
३९ मालिग अथवा अङ्गमर्दन	श्री चार प्रमाण मेहरा आयु० चारिधि २५१
४० रवास्थ्य और उपवास	श्री वाचार्य विरचिलाल शर्मा आयु० गृ० २५८
४१. नारी स्वास्थ्य के लिये विशिष्ट विचारणीय पहलू	श्री कवि० राजेश्वर प्रकाश मदनराव एम० ए० २६१
४२. बाल स्वास्थ्य के कुछ विचारणीय पहलू	श्री वैद्य तूर मुहम्मद मुत्तानी २६४
४३. स्वास्थ्य—कुछ महत्वपूर्ण लोकोक्तियाँ	श्री वैद्य अम्बालाल जोषी आयु० केशरी २६७
४४. रवास्थ्य का सप्तम साधन—निशाचर्या	" " " " २७२
४५ सुस्त स्पृहा और आरोग्य " २७३
४६ ग्राम्य धर्म और स्वास्थ्य	श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्त बी० आई० एम० २७७
४७ स्वास्थ्य का अष्टम साधन—मन स्वास्थ्य	" " " " २७९
४८ रोग का उद्गम स्थान—मन	होमियोरलन श्री डा० बनारसीदास दीक्षित २८३
४९ सदाचार और मन स्वास्थ्य " २८६
५०. स्वास्थ्य का नवम साधन ऋतुचर्या—वापिक ऋतुचर्या	श्री जगदम्बाप्रसाद श्रीवास्तव २८९
५१ शरद ऋतु और हमारा आहार विहार	वैद्य श्री प० गोपाल जी द्विवेदी २९२
५२ वर्षा ऋतु में स्वस्थ कैसे रहे ?	श्री विजयमित्र शास्त्री २९४
५३ ग्रीष्म ऋतुचर्या	श्री वैद्य सत्ताकान्त भा शास्त्री २९७
५४ वसन्त चर्या	श्री वैद्य यदुनन्दन त्रिपाठी ३०२
५५. हेमन्त ऋतुचर्या " ३०४

१२६. निम्नलिखित अनुचर्या

५७. स्वास्थ्य स्थली, वास्तु और वासस्थान
५८. स्वास्थ्य और वासस्थान
५९. स्वास्थ्य सर्वधन में सहायक-स्थली, वास्तु और वासस्थान
६०. सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं राजकीय संस्थाएँ
६१. सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं राजकीय संस्थाएँ
६२. औद्योगिक व्यवसाय एवं अन्य घुणित व्यापार
६३. शोर और स्वास्थ्य
६४. सुरारहित पेय-पान, काफी, कोको
६५. चाय और हमारा स्वास्थ्य
६६. मद्यपान का स्वास्थ्य पर घातक प्रभाव
६७. मद्य परिचय
६८. शरीर के विभिन्न अंगों पर एल्कोहल का दुष्प्रभाव
६९. उत्तेजक और मादक पदार्थ
७०. मादक द्रव्यों के दुष्प्रभावों को छुड़वाने के अनुभूत प्रयोग

तृतीय खण्ड—संक्रमण

७१. संक्रमण और उसका प्रतिबन्धन
७२. व्याधि-क्षमता
७३. जनपदोष्ण या मरक विज्ञान

चतुर्थ खण्ड—व्याधियाँ व उनकी रोकथाम

६४. विषम ज्वर या मलेरिया
७५. स्लीपद
७६. दण्डक ज्वर
७७. काल ज्वर या कालाजार
७८. पुनरावर्तक ज्वर
७९. तन्त्रिक ज्वर
८०. जल संत्रा
८१. अङ्गारक्षत
८२. प्लेग
८३. आन्त्रिक ज्वर या मोतीभला
८४. ग्रहणी एवं अतिसार
८५. अतिसार में तक्र से स्वास्थ्य लाभ
८६. हिजा की सरल चिकित्सा
८७. संक्रामक कामबा
८८. संक्रामक यकृतछोष

.... ३०५

- श्री ताराशंकर वैद्य आयु० ३०६
 श्री डा० सिद्ध गोपाल पुरोहित एम. ए. ३०६
 ... " ३११
 श्री छगनलाल समदर्शी ३१८
 श्री प० दुर्गाप्रसाद शर्मा आयु०, आयु चक्र. ३३२
 " ३३५
 श्री टीकमचन्द्र जैन "दानी" ३४३
 श्री डा० महेशचन्द्र पाण्डे ३४८
 श्री डा० हसमुख सी. शाह ३५३
 श्री डा० शिवपूजनसिंह कुशवाह ३५६
 श्री प० बी० डी० बुधोलिया ३५८
 श्री डा० जयकुमार 'मुष्काकर' ३६०
 श्री छगनलाल समदर्शी ३६२
 वैद्य हरिसिंह राठौड ३६५

- श्री छगनलाल समदर्शी आयु० रत्न ३६६
 श्री डा० दाऊदयाल गर्ग ए, एम वी एस., आयु० वृह० ३७६
 श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी ३८०

- श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी ३८५
 श्री जयनारायण गिरि 'इन्दु' ३९१
 श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी ३९४
 " " ३९५
 " " ३९६
 " " ३९८
 " " ४००
 " " ४०१

- श्री कवि० हरिवल्लभ मन्मथलाल सिलाकारी द्विवेदी शास्त्री ४०२
 आयु० श्री गजेन्द्रसिंह छोकर ए, एम. वी. एस. ४०६
 श्री सच्चिदानन्द भा ४१४
 श्री वैद्य रामप्रसाद शास्त्री ४१६
 श्री हरिवल्लभ म द्विवेदी सिलाकारी ४१७
 श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी ४२१
 " " ४२१



८६. कृमि रोग
 ९०. घरेलू मक्खी
 ९१. राजयक्ष्मा
 ९२. रोहिणी या डिफ्थीरिया
 ९३. वातश्लेष्मिक ज्वर (हफ्लूएन्जा)
 ९४. दुष्ट या जीर्ण प्रतिष्याय चिकित्सा
 ९५. ककुर कास
 ९६. चेचक—एक मयानक सनामक रोग
 ९७. लसरा
 ९८. शैशवीय अङ्गघात
 ९९. मस्तिष्क सुपुम्ना ज्वर
 १००. कर्ण मूलिक शोध
 १०१. कुण्ड
 १०२. रतिज रोग—उपदण एव सुजाक

श्री एस० एन० वोस आयु० बृह०	४२२
....	४३४
श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी	४३५
" "	४३७
श्री वैद्य नयमल शर्मा 'कौशिक'	४३६
श्री डा० आर० बी० द्विवेदी वैद्य	४४०
श्री डा० प्रकाशचन्द्र गंगराडे	४४१
श्री वैद्य प० गोपाल जी द्विवेदी	४४३
श्री डा० दाऊदयाल गर्ग ए, एम बी एस, आयु० बृह०, सम्पादक 'धन्वन्तरि'	४४८
श्री वैद्य छगनलाल समदर्शी	४५०
" "	४५०
" "	४५१
श्री वैद्य प्र० रा० सराफ	४५२
...	४५४

सावधान—पोस्ट व्यय बढ़ गया

अब पोस्ट व्यय बढ़ गया है। 'धन्वन्तरि' बी. पी. से भेजने में ३३० लखाँ होता है, अतएव 'धन्वन्तरि' की बी. पी. वापस न करें तथा न करने दें। यदि कोई ग्राहक बी. पी. वापस कर रहा हो तो उसे समझा-बुझाकर बी. पी. छुटवा दें। वह न छुटावे तो किसी अन्य सज्जन को ग्राहक बनाकर उस बी. पी. को छुटवा दें तथा पोस्ट मास्टर से तसवीक कराके सूचना हमको दे दें।

इसी प्रकार औषधियों—पुस्तकों आदि के आर्डर सोच-विचार कर दें। बी. पी. पहुँचने पर अवश्य छुटा लें। कोई भूल हो तो बी. पी. छुटाकर पत्र लिखें। भूल का सुधार किया जायगा।

'धन्वन्तरि' के नवीन ग्राहकों से रुपया अग्रिम मनियार्डर से ही भिजवाने का प्रयत्न करें। बी. पी. से भेजने पर हमको १) अधिक खर्चा करना होगा।

निवेदक—श्री उवाला आयुर्वेद भवन, अलीगढ़।

आयुर्वेदीय औषधियों का सबसे बड़ा विद्वत्सल लघु उद्योग

महाराष्ट्र राज्य द्वारा प्रमाणित

गंगा आयुर्वेद निकेतन

रस रसायन, मर्स्म, गुग्गुल, कूपीपक्व, शिलाजीत, च्यवनप्राण अवलेह, पाक, चूर्ण एवं बहुमूल्य योगी के निर्माता एवं होनसल रिटेल के विक्रेता।

आज ही सूचीपत्र संग्रह करें।

पता—चन्दन सार रोड, बिरार (बम्बई)

नोट—बम्बई में होम डिलीवरी की सुविधा।



धर्मार्थं काम मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

रोगाः तस्यापहतरि श्रेयसो जीवितस्य च ॥ —चरक सूत्र १/१५

भाग ५०
अंक २-३

स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक

फरवरी-मार्च
१९७६

✦ स्वास्थ्य प्रशस्ति ✦

स्वास्थ्य का संरक्षण अनिवार्य,
स्वास्थ्य से सम्पादित सब कार्य ॥ १ ॥

रोग से पीड़ित होना ताप
भोग से बढ़ जाते तन पाप ।

रोग तो भूलो का परिणाम
रोग तो निज का निज को शाप ॥ २ ॥

स्वास्थ्य है उत्तमतम उपलब्धि,
स्वास्थ्य है अनुपम ऋद्धि सिद्धि ।

स्वास्थ्य है सर्वोदय सोपान,
स्वास्थ्य बिन फीकी सभी समृद्धि ॥

स्वस्थ सम्पूजित जग नर-नार्य,
स्वास्थ्य का सम्पोषण अनिवार्य ॥ ३ ॥

स्वस्थ चढपाते हिम गिरि तुंग,
स्वस्थ पढ़ पाते शास्त्र षडंग ।

रुग्ण कब ! संपद शक्ति मंत,
स्वस्थ बढ़ पाते साहस-संग ॥

स्वास्थ्य है "धन्वन्तरि" का ध्येय,
स्वास्थ्य "सपादक लेखक" श्रेय ॥ ४ ॥

स्वास्थ्य की गरिमा-गुणीगण ज्ञेय,
स्वास्थ्य "समदर्शी" शकर प्रेय,

स्वस्थ हो तन मन भारत आर्य,
स्वास्थ्य का संवर्धन अनिवार्य ।

स्वास्थ्य संरक्षण अनिवार्य,
स्वास्थ्य से सम्पादित सब कार्य ॥ ५ ॥

—कविराज श्री उमाशंकर आचार्य "शंकर"

प्रधान चिकित्सक — केदारमल आयुर्वेदिक
होस्पिटल, तेजपुर (असम)

निबन्ध-प्रतियोगिता

‘घन्वन्तरि’ का यह ५० वाँ वर्ष है। हम चाहते हैं कि इस वर्ष का प्रत्येक अङ्क अपनी एक विशेषता लिये हुए हो तथा घन्वन्तरि के ग्राहक एवं वैद्य समाज “घन्वन्तरि” से अधिकाधिक ज्ञान प्राप्त कर सकें। इसके लिए विद्वान लेखकों के सहयोग की आवश्यकता है। इस वर्ष उत्तमोत्तम लेखों पर विपुल पुरस्कार देने की घोषणा करते हैं। आशा है आयुर्वेद के विद्वान एवं अनुभवी मज्जन अपना सहयोग अवश्य देंगे। निम्न ५ विषय चुने गये हैं। इनमें से जिस विषय (एक या अधिक विषय) पर चाहे अपना लेख १५ मई १९७६ से पहिले ही भेजें—

- १—मूत्रावरोध—किस-किस रोग की किस अवस्था में होता है तथा उसकी क्या चिकित्सा करनी चाहिये।
- २—किसी भी रोग विशेष पर अपनी अनुभवपूर्ण सफल प्रमाणित चिकित्सा। चिकित्सा में प्रयुक्त औषधियाँ शास्त्रीय हो तो उनके ग्रन्थ सकेत दें। व्यक्तिगत प्रयोगों की निर्माण विधि स्पष्ट दें।
- ३—रक्तचाप न्यूनता (Low Blood Pressure) कारण, लक्षण तथा उपचार।
- ४—रक्तचाप प्रमेह और उसकी सफल चिकित्सा।
- ५—घरेलू या सर्व सुलभ वस्तुओं से विभिन्न रोगों की चिकित्सा (अपने द्वारा अनुभूत चिकित्सा ही लिखें। पुस्तकों की सहायता से लेख न लिखें।)

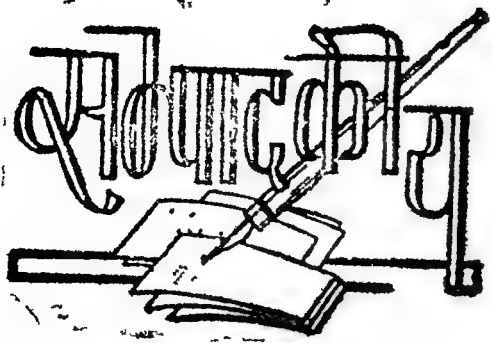
पुरस्कार—

- १—हर विषय के प्रथम श्रेणी के लेख के लेखक को (१२५)।
- २—हर विषय के द्वितीय श्रेणी के लेख के लेखक को (७५)।
- ३—हर विषय के तृतीय श्रेणी के लेख के लेखक को (५०) दिये जायेंगे।

नियम—

- १—पुरस्कार प्राप्त करने के लिए लेख १५ मई १९७६ तक भेजना आवश्यक होगा।
- २—लेख कागज की एक ओर सुवाच्य अक्षरों में लिखा होना आवश्यक है।
- ३—लेख घन्वन्तरि के अधिक से अधिक ८ पृष्ठ और कम से कम ४ पृष्ठों में छपने योग्य हो।
- ४—मौलिक एवं अप्रकाशित लेख ही भेजें।
- ५—पुरस्कार की घोषणा जीलाई ७६ के अङ्क में की जायगी तथा पुरस्कृत लेख ‘घन्वन्तरि’ में क्रम १ प्रकाशित किये जायेंगे। लेख प्रकाशित होने के बाद ही पुरस्कार की राशि भेजेंगे।
- ६—सम्पादक मण्डल का निर्णय अन्तिम होगा।
- ७—आपका लेख पुरस्कृत न किया जा सके तो उसे वापस भेजा जाय या आगे प्रकाशित करने के लिये सुरक्षित रखें यह स्पष्ट सूचित करें।
- ८—लेख भेजते समय ‘निबन्ध प्रतियोगिता के लिए’ अवश्य लिखें।

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मासू भांजा रोड, अलीगढ़।



मानव शरीरधारी के लिये आरोग्य सबसे पहली आकांक्षा है। सबसे पहली आवश्यकता की वस्तु है, आरोग्यता ही मनुष्य जीवन की सार्थकता बतलाती है। आरोग्य रहकर ही मनुष्य अपना ऐहिक और पारलौकिक कर्तव्य पूरा करने में समर्थ होता है। पूर्ण आयुष्य और दीर्घायुष्य की प्राप्ति उसे ही होती है जो आरोग्य है सशक्त है और सब प्रकार के कर्तव्य पालन में समर्थ है। शरीर और जीवात्मा के संयोग का नाम ही जीवन है और उस जीवन की उपस्थिति ही 'आयुष्य' है। आरोग्य-पूर्वक निर्विघ्न आयुष्य की कामना करना मनुष्य मात्र का कर्तव्य है, क्योंकि इसी के रहने से मनुष्य अपना कर्तव्य पूरा कर पाता है। आरोग्य के लिए आयुर्वेद के उपदेशों का विधिपूर्वक निर्वाह करना मनुष्यमात्र का आदि कर्तव्य है। आरोग्य के बिना धर्म चतुष्टय की प्राप्ति ही नहीं हो सकती है। आचार्य वाग्भट्ट कहते हैं—

आयुः कामयमानेन धर्मार्थं सुख साधनम् । आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः ॥

अतः मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए पूर्णायु तक जीवन-यापन के लिए निम्न निर्दिष्ट तीन प्रमुख नियमों का परिपालन करना अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि ये शरीर अथवा जीवन के तीन उप-स्तम्भ हैं—

(१) आहार (२) निद्रा (३) ब्रह्मचर्य ।

जब कभी भी इनके समुचित परिपालन में येन केन प्रकारेण व्यवधान उपस्थित होगा (वह व्यवधान त्रिविध चर्या एवं सद्वृत्त से सबधित ही हो सकता है) तभी रोगमूलक परिणाम प्राप्त होंगे। इस सम्बन्ध में शास्त्रोपदिष्ट रोगोत्पादक कारणों को हम इस प्रकार समझ सकते हैं। यथा-मयो रोग-स्यहेतुः—

(१) आत्मेन्द्रियार्थं संयोगः (२) प्रज्ञापराध (३) परिणामः ।

प्रत्येक रोग की उत्पत्ति के कारणों का वर्गीकरण, समावेश इन शास्त्रोपदिष्ट मूल कारणों में ही अन्तर्निहित होता है। क्योंकि बिना प्रज्ञापराध के किसी भी इन्द्रिय का स्व-स्व इन्द्रियार्थों में असात्म्य (हीन मिथ्या, अति) संयोग संभव नहीं।

इस प्रकार जब तक हम सद्वृत्त का पालन नहीं करेंगे तब तक इसी प्रकार बहुत सी आधिव्याधियों से ग्रसित होते रहेंगे। इसके लिये आयुर्वेद मनीषियों का तो उद्देश्य ही अप्रतिम एवं महान् रहा है जैसा कि इससे स्पष्ट है— 'नात्मार्यं नापि कामार्थमथभूतदयाप्रति' अर्थात् आयुर्वेदीय समग्र शिक्षा का प्रमुखतम् उद्देश्य भूतदया ही रहा है। भूत-शब्द यहाँ प्राणिमात्र परक है, इसी से उस उद्देश्य को दृष्टिगत रखकर आयुर्वेदीय उपदेशों को दो प्रकार से अनुशासित कर हित आयु सुखायु परंप्र किया गया है। जैसा कि आयुर्वेद का उद्देश्य है—

(१) स्वस्थस्य स्वास्थ्यं रक्षणम् (२) आतुरस्य रोग प्रशमनं च



आज तक ससार में जितनी भी प्रसिद्ध चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं उन सबमें निदान-परिवर्जन एवं 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षण' को अल्प एवं 'आतुरस्य रोग प्रशमन' को ही अत्यन्त महत्त्व दिया जाता रहा है। विशेषकर आज जिसे हम आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के नाम से जानते हैं, कल तक उसके पाठ्यक्रम भी कुछ इसी प्रकार के थे। अब तक भारतीय चिकित्सा परिषद् ने भी 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षण' के प्रमुख महत्त्व का उचित मूल्यांकन नहीं किया था। लेकिन आज उसने भी इसका समुचित मूल्यांकन कर अपने समस्त चि० वि० म० मेडिकल कॉलेज के पाठ्यक्रम में 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षण, सद्वृत्त को'—“प्रवेटिव एण्ड सोशल मेडिसिन” के रूप में समुचित प्रतिनिधित्व ही नहीं अपितु विशेष महत्त्व प्रदान किया है। इसी के महत्त्व को आयुर्वेदज्ञ मनीषियो ने हजारों वर्ष पहले भगवान् वेद द्वारा उपदिष्ट आदेशों द्वारा न सिर्फ जान ही लिया था अपितु भूत-दयार्थ प्रचलित एवं प्रसारित भी किया था।

“मानवो येन विधिना स्वस्थास्तिष्ठति सर्वदा । तमेव कारयेद् वैद्यो यत् स्वस्थं सदेप्सितम् ॥
दिनचर्या ऋतुचर्या यथोदिताम् आचरन् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥”

प्राचीनतम ग्रन्थों का सिंहावलोकन करने पर ज्ञात होता है कि तत्कालीन महर्षि जिनके ऊपर उस समय की सामाजिक व्यवस्था में प्राणिमात्र की भलाई की पूरी जिम्मेदारियाँ थी— मानव के सुख-एवं स्वास्थ्य के प्रति कितने चिन्तित थे, जैसाकि उपर्युक्त उपदेशों से स्पष्ट ही ज्ञात होता है—

‘इट इज फर्ट एण्ड फारमोस्ट इयूटी आफ दी क्वालिफाइड फीजिसिएन्स टू प्रीवेंट दी डिजीसेस
वाई दी मीन्स एण्ड मेथड्स आफ दी हेल्थटिजिम टू एचीव दी बेन गोल ऑफ ह्यूमन वीइल्स लाग
एण्ड प्रासपेरस लाइफ’

इसीलिए आयुर्वेद में स्वस्थवृत्त एवं सद्वृत्त के पालन का विशेष उपदेश निहित है। त्रिविध चर्या (दिन चर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या) एवं तीन उपस्तम्भों का विधिवत् पालन करते हुए ही मानव सुखी एवं दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकता है। हमारे आहार-विहारादिक में किसी भी प्रकार का व्यवधान ही दोष प्रकोपक होता है जिससे कि गारीरिक अथवा मानसिक रोगोत्पत्ति की पूरी संभावना रहती है। आज के इस वैज्ञानिक (साइंटिफिक एण्ड एलेक्ट्रोनिक्स वर्ल्ड) युग में जहाँ कि विज्ञान उच्च से उच्चतम शिखर पर पहुँचता ही जा रहा है। जहाँ कि विशिष्ट रोगों के लिए आधुनिकतम रामबाण औषधियों का (स्पेसिफिक ड्रग्स ब्रॉडस्पेक्टिव एन्टीबायोटिक्स) उपयोग हो ही रहा है, फिर भी हम देखते हैं कि रोगियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। पाल्युशन की समस्या बढ़ती ही जा रही है। क्या इन सबका कारण शास्त्रोपदिष्ट स्वस्थवृत्त के नियमों का उल्लंघन नहीं है? इसकी तरफ हमारा ध्यान सहसा ही आकृष्ट होता है।

आज का प्रगतिशील मानव आधुनिक युग की चकाचौंध में परिपोषित होता हुआ कृत्रिम बाह्याडम्बरो से अपने आपको सुखी एवं समृद्ध जानता हुआ भी ऐसे स्थायी सुख की खोज में भटकता फिरता है जो कि उसे केवल अपने वैदिक प्रवाह को बदलकर ‘माडल ओरिएण्टल वे आफ थिंकिंग एण्ड लिविंग’ में ही उपलब्ध हो सकता है, इस चिरन्तन एवं शाश्वत सत्य का साक्षात्कार हम सहस्रो पश्चिमी सभ्यता में जन्मे पले, पोषित, शिक्षित विद्वानों एवं विचारकों में कर सकते हैं जो कि अपनी उस ‘वे आफ लिविंग एण्ड थिंकिंग’ से मुक्ति पाने के लिए पूर्व की दिव्यभूमि में आते रहते हैं। लेकिन हमारे यहाँ की आधुनिक कही जाने वाली सभ्यता में पोषित परिवर्द्धित मानव इस शाश्वत सुख को प्राप्त करने का उपाय जो शास्त्रोपदिष्ट है, का पालन करना अपनी गान के खिलाफ समझ कर ‘आउट आफ डेट’ कहने में ही उत्थिरो समझ लेता है। इस स्थिति में यदि कोई साधारण व्यक्ति भी

उसे हितोपदेश दे कि ब्राह्म मुहूर्त में उठना चाहिए, प्रातः भ्रमण करना चाहिए, शीतल जलपान करना चाहिए जिससे कि विवन्ध न रहे, नानृत ब्रूयात् नान्यस्त्रियमवजानीत, न कार्यकाल मतियातयेत् इत्यादि तो उसे यह सब मिथ्या या अनुपयुक्त ही लगता है, क्योंकि वहाँ दृष्टि भेद है।

मानव सदा से वातावरण से प्रभावित होता आया है और इस वातावरण का प्रभाव-स्थानगत, समाजगत, देशगत ही होता है, साथ ही इससे सम्पृक्त अन्य तथ्य भी उसके अन्तर्गत आ जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह स्वयं तो स्वस्थवृत्त का पालन करे ही, समीपस्थ सबको इसके लाभों से अवगत कराये जिससे सामाजिक स्वस्थवृत्त 'सोशल हाइजिन' का प्रचार होगा।

ससार के आदिज्ञान-स्रोत वेदों से लेकर स्मृतिग्रन्थों तक का पर्यालोचन करने से यही तथ्य सामने आता है कि मनुष्य को किस देश में रहकर स्वस्थ रहने के किन किन नियमों का पालन करना चाहिये तथा उनका पालन न करने से किस-किस प्रकार की व्याधियों से ग्रसित होना पड़ता है। अतएव शास्त्र में ऐसे समस्त सिद्धान्तों एवं नियमों का यथास्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण ढंग से प्रतिपादन किया गया है जिससे प्रेरणा लेकर मानव आदिभौतिक, आधिदैविक तथा आध्यात्मिक तीनों प्रकार के तापो (व्याधियों) से अपने आप को मुक्त रखने में सफल हो सकता है। लेकिन इसके लिए हमको एक काम करना होगा, वह है 'आस्था परिवर्तन' जो कि अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि जब तक हमे आयुर्वेदीय उपदेशों के ऊपर श्रद्धा नहीं होगी तब तक उनके द्वारा मिलने वाले अमूल्य लाभ का मूल्यांकन कर सकना हमारे सामर्थ्य से परे की बात होगी।

आयुर्वेद में जैसी स्वस्थ मनुष्य की विशद एवं सर्वांगीण व्याख्या की गई है वैसी अन्यत्र अन्य तथाकथित चिकित्सा विज्ञान के साहित्य में भी उपलब्ध नहीं होती। जैसा कि लिखा है—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमन स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

आयुर्वेदीय स्वस्थ की परिभाषा न सिर्फ मनुष्य के शारीरिक धातु, अग्नि साम्य के मापदण्ड का ही ध्यान रखती है अपितु उसका वैशिष्ट्य इस बात में छिपा है कि वह मनुष्य को आत्मना, इन्द्रियेण एवं मनसा भी प्रसन्न देखना अपेक्षित समझती है तभी सच्चे अर्थों में मनुष्य को स्वस्थ कहा जा सकता है। वैसे इसी के परिपेक्ष्य में एक प्रश्न सहज ही उठता है कि इस परिभाषा के अनुसार ससार में कितने व्यक्ति स्वस्थ हैं? क्योंकि इस वैज्ञानिक प्रगति 'एटोमिक एण्ड न्यूक्लीयर एज' के युग में अत्याधुनिक सुख सुविधा सम्पन्न होते हुए भी आज हम विभिन्न प्रकार की नई-नई शारीरिक व्याधियों के साथ साथ मानसिक रूपेण विभिन्नावस्था में जीवन यापन कर रहे हैं। आज ससार के अत्याधुनिक स्तर का जीवन-यापन करने वालों में लगभग ६०-७०% व्यक्ति ब्लडप्रेसर (हाइपरटेंशन), डायबिटीज मेटल स्ट्रेन, इत्यादि व्याधियों से ग्रस्त हैं। इसलिए वैदिक मन्त्रों में ईश्वर से हमें शारीरिक तथा मानसिक रूपेण स्वस्थ एवं हमारे मन को शुभ सकल्पों से युक्त बनाने की प्रार्थना की गई है— ओम् यज्ञाग्रतोहर-भुदेतिदेव ... ज्योतिषा ज्योतिरेक तन्मेमनः शिव संकल्पमस्तु ।'

श्रुति एवं स्मृति के आदेशों का जो कि वैयक्तिक एवं सामाजिक स्वास्थ्यपरक है यदि हम समुचित रूपेण पालन करें तो यह रोग रूपी दुःख का अवसर ही नहीं आएगा। क्योंकि हमें धर्मार्थ काममोक्ष के महान उद्देश्य के प्राप्त्यर्थ शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के शास्त्रोक्त उपायों को ही करना चाहिये।

आयुर्वेद में स्वास्थ्य से अभिप्राय शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही प्रकार से स्वस्थ रहने से है। यहा शास्त्रों में उत्तम मेधा की कामना की गई है जिससे कि यह चंचल मन असात्मेन्द्रियार्थ



सयोग द्वारा प्रजापराध स्त्री दुष्टवृत्तियों में न प्रवृत्त हों उनके, तथा जिनमें कि हमने चूराज्यों भन्ने ही वह सामाजिक हो या व्यक्तिगत, दूर हो सके तथा हम सत्य पथ के पथिक बन सकें। इसी प्रकार स्मृति सन्दर्भों में तो उन नियमों का जिनका हमें पालन करना चाहिए स्पष्ट उल्लेख ही दिया गया है। इन मन्दर्भों में वैयक्तिक एवं सामाजिक स्वास्थ्योपयोगी नियम उन बातों के प्रमाण हैं कि आर्य सभ्यता पुराकाल में व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य के प्रति विचित्र प्रवृद्ध थी।

आरोग्य का महान गन्तु विदोष है—

वायु पित्तं कफश्चेति त्रयोदोषाः समासतः । विहृता-पिष्टता देह धननि ते वतंयन्ति च ॥

प्रकुपित हुए दोष शरीर के समस्त प्राकृतिक कार्य व्यापार को दुष्प्रभावित करने हैं। अतएव इस प्रकार का प्रयत्न होना चाहिए कि जिसमें इन दोषों का मर्चय-शोष प्रमत्तों की गति प्राकृतिक हो बनी रहे। क्योंकि कि यशस्तू इनका चयादिक होता रहता है—अतएव आर्यकार का उपदेश है कि इन दोषों का यथार्तुशोधनादि करना चाहिए। यदि उचित अवसर पर दोषों का शोधन कर दिया जाय तो दोष रोगोत्पत्ति करने में समर्थ ही नहीं होंगे। उसी प्रकार यदि मनुष्य नित्य ही आर्योपदिष्ट नियमों का पालन करे तो हमेशा स्वस्थ ही रहेगा।

हमारा यह विशेषांक

उपर्युक्त व्यक्तिगत एवं सामाजिक आरोग्य की प्राप्ति हमें किस प्रकार हो सकती है ? इन सब विषयों का विगद विवेचन प्रस्तुत विशेषांक की प्रमुख विशेषता है। आशा है कि पाठकगण इस अङ्क का भलीभाँति अध्ययन मनन कर अपने स्वास्थ्य को समुन्नत कर सकेंगे।

यह विशेषांक स्वास्थ्य विषयक विभिन्न महत्वपूर्ण ग्रन्थों के सारभाग से सुसज्जित, उत्तर से दक्षिण तक और पूर्व से पश्चिम तक हिमाचल के हिमाच्छादित शृंगों से सागर की उत्ताल तरंगों तक छाये कुछ पीयूषपाणि चिकित्सकों, कुछ अध्यात्मरत मनीषियों, कुछ रिसर्च और पोस्टग्रेजुएट प्रशिक्षण में सलग्न प्रोफेसर, टीचर, लेक्चरर और डिमोस्ट्रेटर्स, कुछ सर्जन, प्राचार्य, वैद्य, हकीम, होम्योपैथ एवं प्राकृतिक चिकित्सकों (जो विभिन्न विषयों के आचार्य सिद्धहस्त, उदीयमान विभिन्न वर्गों के लेखक हैं) द्वारा लिखित लेखों के समन्वय का रूप है जैसे जलनिधि में सभी प्रकार की जीवात्माओं का निवास है वैसे ही 'धन्वन्तरि' के इस 'स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक' में भी सभी प्राणाचार्यों का प्रवेश है। मैं अपने इस परिवार को जिसमें अग्रज भी हैं और अनुज भी देख कर जिस अनन्त अखण्ड अभग आनन्द और चित्ति का अनुभव करता हूँ वह वर्णनातीत है, लेखनी से परे का विषय है।

'धन्वन्तरि' अब तक के आयुर्वेद जगत में प्रकाशित होने वाले पत्रों में पहला पत्र है जो हजारों पाठकों को अपने ज्ञान से अभिसिंचित करता हुआ अपने ५० वें वर्ष में पदार्पण करता हुआ अपनी 'स्वर्ण जयन्ती' मना रहा है। 'स्वास्थ्य रक्षा अंक' स्वर्णजयन्ती वर्ष के रूप में 'धन्वन्तरि' का प्रथम विशेषांक है जो स्वप्निल घरातल पर खचित हुआ और जो उस सत्ता की कृपा कोर के बल पर पूर्ण हुआ है। "मेरा मुझको कुछ नहीं जो कुछ है सो तोर, तेरा तुझको साँपते क्या लागत है मोर"—यह सब उस परम सत्ताधीश के इक्षित पर हुआ है, केसा है ? क्या है ? वह सब तो अब पाठक प्रवरों का कार्य है। प्रस्तुत विशेषांक से यदि आपको स्वास्थ्य-सर्वधनार्थ तनिक भी मार्गदर्शन मिल सका तो मुझे हार्दिक प्रसन्नता होगी। इतिशुभम्

नित्यं हिताहार विहार सेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्त ।

दाता समः सत्यपर क्षमादान, नाप्तोपसेवी भवत्यरोग ॥



-स्वास्थ्य रक्षा का एकमात्र उपाय- कालभोजनम्-आरोग्यकराणाम्

— ० —

प्रत्यक्षधर्मा पुनर्वसु, मननशील मुनिवृन्द, मनीषी महर्षियो की मण्डली एक बार पुण्य भूमि भारत का भ्रमण करते हुये भागीरथी के पवित्र तट पर आत्मा, इन्द्रिय, मन तथा इन्द्रियो के विषय रूप पुरुष के आमयो के कारणों का निश्चय करने के विचार से ज्ञानचर्चा में प्रवृत्त हुए। काशिपति वामक ने सबका अभिवादन कर इस विषय में सबसे प्रथम अपने विचारों का प्रारूप वहाँ प्रस्तुत किया।

भगवान् पुनर्वसु ने समस्त समुपस्थित समुदाय को सम्बोधन करते हुये कहा—कि आप सब अमित ज्ञान विज्ञान सम्पन्न हैं अतः काशिराज द्वारा प्रस्तावित शकाओं का निराकरणपूर्वक निःसंशय निर्णय कर उत्तर से मानव कल्याण का मार्ग निर्देशन कीजिये।

वहाँ उपस्थित परीक्षित, भीमार्जुन, शरलोमा, वायो-विद, कुशिक हिरण्याक्ष, शौनक, मद्रकाप्य, भरद्वाज, काकायन, मिथुरात्रेय आदि सभी ने अपने अपने वहाँ विचार उपस्थित किये। परन्तु विचारचर्चा निश्चयात्मक स्थल से भटक कर वाद का रूप धारण करती जा रही थी। उग्रता बढ़ती जा रही थी, इसे देखकर महर्षि पुनर्वसु ने सबको शांत करते हुये कहा—

वाद प्रतिवाद में अपने अपने पक्षों को निर्भ्रान्ति कहने वाले समुदाय में वास्तविक पक्ष का निर्णय असम्भव हो जाता है, अतएव वाद युद्ध की परित्याग कर अध्यात्म (मानव आत्महित) के चिन्तन का विचार कीजिये और यह सिद्धान्त निश्चित, ध्रुव, अचल मानिये।

आचार्य श्री वेदव्रत शास्त्री, कासगज

येषामेव हि भावानां सम्पत् संजनयेत् नरम्।
तेषामेव विपद् व्याधीन् विविधान् समुदीरयेत्॥

भगवान् पुनर्वसु के इस कथन के पश्चात् भी काशि-राज ने पुनः अग्रेसरता प्रदर्शित की उनको समझाते हुये भगवान् पुनर्वसु बोले—

हित आहार का उपयोग ही पुरुष की वृद्धि का कारण होता है। अहित आहार का सेवन व्याधि का कारण बनता है। भगवान् आत्रेय के इन वचनों से प्रभावित होकर अग्निवेश ने हित, अहित आहार की मात्रा, काल, क्रिया, भूमि, देह, दोष, पुरुषावस्थादि अनेक विषयों की एक तालिका उनके सम्मुख जानकारी हेतु प्रस्तुत कर दी। भगवान् पुनर्वसु आत्रेय ने सर्वजन हिताय और सर्वजन सुखाय समस्त प्रश्नों को युक्तिपूर्वक समझाते हुए आरोग्यता का कारण बताते हुए कहा—

काल भोजनमारोग्यकराणाम्।

अर्थात् समय पर भोजन करना ही आरोग्य का एक मात्र कारण है।

आज प्रत्येक राष्ट्र में जितना व्याधि ग्रस्त मानव दिखाई देता है उसका कारण अकाल भोजन ही है। समय पर भोजन करने के महत्त्व को मानव ने जब से भुलाया है वह उसी समय से अनेक व्याधियों का दास बनता गया है। धर्म शास्त्रकारों ने भी—

“शत विहाय भोक्तव्यम्”।

सौ कार्यों का त्यागकर प्रथम भोजन करना चाहिए ऐसा निर्देश दिया था उसका भी यही कारण है कि मनुष्य समय पर भोजन करना सीखे। अतः —

भोजन के समय पर भोजन करना ही स्वास्थ्य रक्षा का एक मात्र कारण है।

वैदिक प्रशस्ति

संकलन कर्ता - वैद्यरत्न कविराज प० श्रीशङ्करलाल गोठ "अग्नि कवि"

साहित्य व्याकरण शास्त्री सम्पादक "शङ्कर भारती" तपस्वती दूरा (आगरा)



सक्तामृतं साजहीतं शरीरं,

प्राणापानौ ते सपुजा विहस्ताम् ।

शत जीव शरदो वर्धमानो,

ग्नित्ठे गोपा अश्विना वशिष्ठः ॥ (अथर्व ७/५३/२)

अर्थ—प्राण अपान वायु शरीर में रहकर निरन्तर चलते रहे, शरीर का त्याग न करें और अग्नि शरीर की रक्षा करता रहे अपना कार्य यथावत् करे तो मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रहगा है ।

प्रत्यौहृतमश्विनामृत्युमस्मद् ।

देवानामग्ने भिषजा शचीभिः ॥

(यजु० २७/६)

अर्थ—शतय चिकित्सक और काय चिकित्सक दोनों प्रकार के वैद्य अपनी शक्तियों से हमसे मृत्यु को अर्थात् रोग को दूर करें ।

पुरुष अतः उत्क्राम् ! मा अवपत्या ! मृत्योः पडवीशं अवमुञ्च मानः ।

अर्थ—हे मनुष्य उन्नत होओ गिरो मत, मृत्यु के पाशों को तोड़ डालो ।

"O man ! rise up from this place ! Sink not downward, casting away the bonds of death that hold thee

मा पुरा जरसो मृथाः ॥

(अथर्व ५/३०/१७)

अर्थ—वृद्धावस्था से पहिले मत मर ।

पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं ॐ शृणुयाम शरदः शतम् ।

प्रब्रूयाम शरदः शतमदीनाश्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ (यजु० ३६/२४)

अर्थ—हम सौ वर्ष तक देखें, सौ वर्ष तक जीवित रहे, सौ वर्ष तक सुनें, सौ वर्ष तक बोलें, सौ वर्ष तक दीनता/रहित रहे और सौ वर्ष से भी अधिक आनन्द के साथ रहे ।

सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तद्भावेहि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥

—अग्निवेश मुनि

अर्थ—सब बातों का परित्याग कर सर्व प्रथम शरीर सम्पत्ति का पालन करना चाहिये, क्योंकि स्वस्थ शरीर के अभाव में अन्य सब धन सम्पत्ति आदि सुख साधनों का भी अभाव हो जाता है ।

श न इन्द्राग्नी भवतामवोभि शन्न इन्द्रा वरुणा रात हव्या ।

शमिन्द्रा सोमा सुविताय शयो शन्न इन्द्रा पूषणा वाज सातौ ॥

अर्थ—रवि चन्द्र वारि चपला सब सौख्य भाग्य जागें ॥ रुज शोक भय भयकर अति निकट न हो भागें ॥

—शंकर कवि

स्वास्थ्यप्रद - कुण्डलियो

— महर्षि श्री स्वामी पिप्पलायन जी महाराज

परमादरणीय श्री स्वामी जी का 'धन्वन्तरि' के प्रति अपार स्नेह है। इस वर्ष आपने 'धन्वन्तरि' के ६० से ऊपर नवीन ग्राहक बनाये हैं तथा अभी और बना रहे हैं।

आपके गुरु श्री गदाधरदास जी देवधुनी (उ प्र.) के हैं। गुरुदेव की कृपा से योग क्रिया में रम गये तथा सभी तीर्थों की पैदल यात्रा की। अब आप अमरावती कटक में सिद्धाश्रम में निवास कर रहे हैं। आपने नमक, मिर्च आदि मसालों का परित्याग कर दिया है तथा अत्यन्त सरल भक्तिमय जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

आपने स्वास्थ्यप्रद कुण्डलियों की पद्यात्मक रचना कर प्रेषित की है। आपने कुण्डलिया तो काफी बनाकर प्रेषित की थी लेकिन स्थानाभाव वश मात्र १२ कुण्डलिया प्रकाशित कर रहे हैं। दिनचर्या का प्रायः पूर्ण विषय इन कुण्डलियों में सजोया गया है। आशा है कि पद्य के रसिक पाठकों को यह कुण्डलिया पसन्द आयेगी तथा श्रद्धेय स्वामी जी भी 'धन्वन्तरि' के प्रति अपना कृपाभाव रखते हुए तथा नित नवीन ग्राहक बनाते हुए अपना प्रेम बरसाते रहेगे।



— दाऊदयाल गर्ग

१—प्रातः काल उठना

पिप्पलायन जो विगत निशि ब्रह्म मुहूरत काल ।
उठ जावे है रोज ही, वे कर देत कमाल ॥
वे कर देत कमाल, आयु शत सहजहि लहते ।
प्रभु की कृपा अघाई, आयु भर सुख से रहते ॥
वैदिक वैदक ग्रन्थ, बहुत महिमा है गायन ।
कोटिन करत प्रणाम नियम को नित पिप्पलायन ॥

२—ऊषः पान

पिप्पलायन जो प्रातः ही, करते ऊषः पान ।
सूर्योदय के पूर्व ही, पाते बुद्धि महान ॥
पाते बुद्धि महान, शुद्ध सम दृष्टिहु पाते ।
होत पलित बलि नाश, रोग सब दूर पराते ॥
यह धन्वन्तरि योग, नाक से पीजै मायन ।
तभी लाभ हो पूर्ण, सही कहते पिप्पलायन ॥



३—प्रातः वायु सेवन

पिपलायन जो प्रातः ही, सेवन करते वायु ।
मस्त भ्रमण करते हुये, पाते वे दीर्घायु ॥
पाते वे दीर्घायु, रोग नहीं पास फटकते ।
निर्मल रहती बुद्धि, रोग वपु सहज सटकते ॥
मुख की बढ़ती कान्ति, प्रेम हिय रहत अघायन ।
बिन पैसे की बात, सही कहते पिपलायन ॥

४—अभ्यङ्ग

पिपलायन जो प्रातः ही तैल लगाते अङ्ग ।
अति घर्षण के साथ में तभी सही अभ्यङ्ग ॥
तभी सही अभ्यङ्ग वज्र सम वपु बन जाता ।
होत पलित बलि नाश वदन सुन्दर दर्शाता ॥
लहते वे दीर्घायु रहत नित ही मुदितायन ।
ज्यो गच्छते नव जवान रहित चिन्ता पिपलायन ॥

५—प्रातः स्नान

पिपलायन जो प्रातः ही नित करते असनान ।
या निज सुदिन से कभी शीतल जल शुचि जान ॥
शीतल जल शुचि जान वस्त्र कर घर्षण करके ।
फुरती आती अग कान्ति को साथी करके ॥
अरुचि वज्र को नाशि क्षुधा लगती मनमायन ।
बढ़त भोज अरु बुद्धि सहज दृष्टी पिपलायन ॥

६—गर्मजल स्नान

पिपलायन जल गर्म से जो करते असनान ।
उर्ध्व गला शिर भाग की होती हानि महान ॥
होती हानि महान अधो शिर लाभ करैया ।
मल छोटत अति शीघ्र विषय वासना बढैया ॥
रुज अकटाई नाशि गात मृदु देत वनायन ।
पर शीतल जल श्रेष्ठ स्वास्थ्य हित है पिपलायन ॥

७—शीतल जल से शौच

पिपलायन जो ठंड जल, लेत शौच के माहि ।
सुख पार्ति सब इन्द्रिया उष्ण बारि से नाहि ॥
उष्ण बारि से नाहि अर्श नहीं होने पाता ।
रहता स्वस्थ उपस्थ पुरुष जिससे सुख पाता ॥
रहत ठीक मस्तिष्क क्रिया सब होति सुभायन ।
ठंडहि जब शौचार्य कहत वैद्यक पिपलायन ॥

८—तिलक धारण

पिपलायन गुरु दत्त जो तिलक धारते लोग ।
अति श्रद्धा निष्कपट हिय बढमागी वे लोग ॥
बढमागी वे लोग कृपा गुरु की नित रहती ।
इष्टहु रहत प्रयत्न सदा सुख पावत महती ॥
कहत तार्किक लोग सम्प्रदा चिह्न दृष्टायन ।
राज-चिह्न सम तिलक अहे साक्षी पिपलायन ॥

९—माला धारण

पिपलायन गुरु दत्त जो माला धारहि लोग ।
तिलक सहश गुरु इष्ट वपु पावत हैं वे लोग ॥
पावत हैं वे लोग भक्ति रण माल लहाती ।
जापक का वह ध्यान लक्ष्य पर सदा दृष्टाती ॥
कह वैज्ञानिक लोग रोग वह देत नशायन ।
तार्किक मानत चिह्न सही माला पिपलायन ॥

१०—सात्विक जलपान भोजन

पिपलायन भोजन त्रिविध सत रज तम रस जान ।
सत सात्विक रज राजसी तम राक्षसी प्रमान ॥
तम राक्षसी प्रमान राक्षसी बुधि उत्पादक ।
रज राजा सी बुद्धि मन्त बुधि सत प्रतिपादक ॥
सात्विक सब गुण खानि प्रभू पद प्रेम करायन ।
वैदक वेद व सन्त, सभी का मत पिपलायन ॥

११—भोजनकाल में थोड़ा थोड़ा जल पीवे

पिपलायन खाते समय विच विच भोजन माहि ।
स्वल्प २ जल पियत जो वे बढ नागी आहि ॥
वे बढमागी आहि जठर की अग्नि जुगाते ।
कब्ज अजीर्न रोग उम्हे नहीं कभी सताते ॥
उदर मलाशय ठीक रोग किमि करे चढायन ।
रहत सदा वपु स्वस्थ, सही कहते पिपलायन ॥

१२—कम भोजन करना

पिपलायन जो भूख से कम खाते हर रोज ।
रोग उम्हे होता नहीं लखि लीजै करि खोज ॥
लखि लीजै करि खोज, यकृत तिल्ली सुख लहते ।
उत्तम रक्त बढाय खोजि रुज भीतर दहते ॥
उभय यन्त्र दृढ़ होइ आयु भी देत बढायन ।
वह गुण दायक नेम कहत वैदक पिपलायन ॥

—महर्षि श्री स्वामी पिपलायन जी महाराज
श्री विद्याश्रम, अमरावती गंगा, अमरकटक (म.प्र.)

धन्वन्तरि के इतिहास की झलक एवं सम्पादक परिचय

- डा० दाऊ लाल गर्ग, ए.एम.बी.एस. आयुर्वेद

सम्पादक-धन्वन्तरि

* धन्वन्तरि के आविर्भाव की कहानी *

धन्वन्तरि का प्रादुर्भाव किन परिस्थितियों में किस प्रकार हुआ तथा वह किस प्रकार से शनैः शनैः उन्नति की ओर अनेक सामयिक भ्रमावातों को भेदता हुआ आगे बढ़ता गया, इसके बारे में सही अधिकृत जानकारी देने वाला कोई उपयुक्त व्यक्ति उपलब्ध नहीं है। सब काल के गाल में समा गये। जो कुछ जानकारी मुझे धन्वन्तरि की गत फाइलों से ज्ञात हुई है, उसको ही संक्षेप में आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ।

धन्वन्तरि के वर्तमान मुख्य सम्पादक पूज्य पिताजी श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल B. Sc. के पूज्य पिता तथा मेरे पितामह आयुर्वेद के सामिक विद्वान और विलक्षण वैद्य स्व० श्री राधावल्लभ जी वैद्यराज ने सर्वप्रथम सन् १९७० में 'आरोग्य-सिन्धु' नामक-पत्र निकाला जो बहुत लोकप्रिय रहा। 'आरोग्य-सिन्धु' कितने समय निकला ज्ञात नहीं होता लेकिन स्व० श्री वैद्य राधावल्लभ जी वैद्यराज ने ही इसका नाम बदल कर धन्वन्तरि कर दिया। यह नामकरण क्यों एवं कब कर दिया गया, ज्ञात नहीं होता, परन्तु कुछ समय धन्वन्तरि आपके सम्पादकत्व में प्रकाशित होता रहा फिर आपका स्वर्गवास अल्प आयु में ही अकस्मात् हो गया तथा धन्वन्तरि का प्रकाशन रुक गया।

पाँच वर्ष तक प्रकाशन रुके रहने के बाद पुनः चैत्र पूर्णिमा १९८० तदनुसार अप्रैल १९८२ को धन्वन्तरि का प्रकाशन श्री ज्वालाप्रसाद जी अग्रवाल के मामाजी स्व० वद्य श्री वाकेलाल गुप्त के सम्पादन में प्रारम्भ हुआ। उस समय धन्वन्तरि का आकार वर्तमान समय के आकार से आधा किताबी साइज में था और दो रुपये मात्र में ग्राहकों को वर्ष भर मिलता था। उस समय ग्राहकों को दो रुपये मूल्य की पुस्तकें भी उपहार स्वरूप दी जाती थी।

इस तरह धन्वन्तरि के विशाल वृक्ष का बीजारोपण स्व० श्री वैद्य राधावल्लभ जी वैद्यराज द्वारा हुआ और स्व० वैद्य श्री वाकेलाल गुप्त के कर कमलों द्वारा अभिसिंचित होकर हम सभी को आरोग्य प्रदान कर रहा है। धन्वन्तरि का पुनः प्रकाशन चूँकि चैत्र पूर्णिमा १९८० अर्थात् अप्रैल १९८२ से नियमित चलता रहा है। अतः उसे ही हम 'धन्वन्तरि' का प्रथम वर्ष मानकर चलते हैं। धन्वन्तरि के आविर्भाव की इस संक्षिप्त कहानी में तब से अब तक विभिन्न आयुर्वेद मनीषियों का वरदहस्त प्राप्त हुआ है। उन सभी आयुर्वेद ज्ञाताओं का परिचय सेवाकार्य आदि आगामी पृष्ठों में दिया जा रहा है।

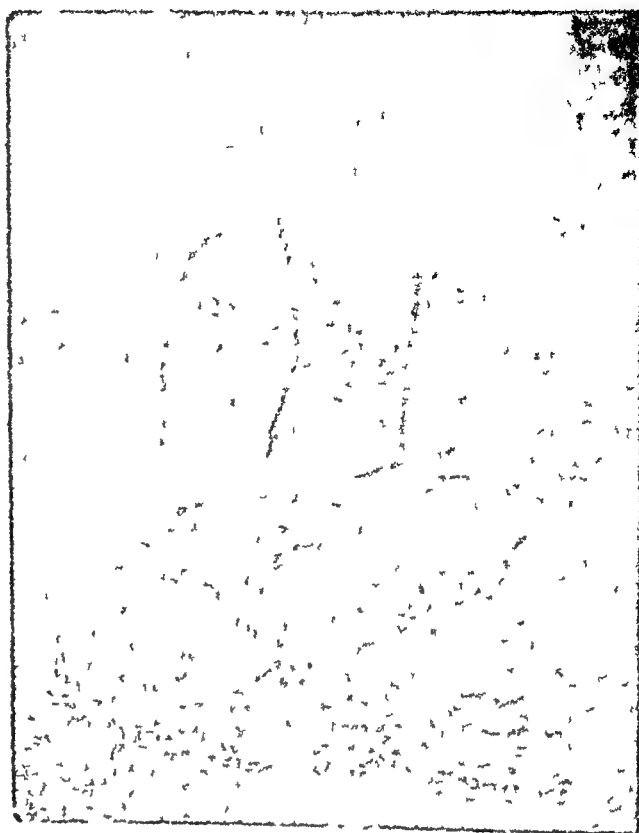


‘धन्वन्तरि’ के सस्थापक-सम्पादक

स्वर्गीय ला० राधावल्लभ जी वैद्यराज

श्री ज्वालाप्रसाद अग्रवाल के पिता स्व० राधावल्लभ वैद्यराज (मेरे पितामह) ने जगन्त १९१३ में नवम “आरोग्य सिन्धु” नाम से आयुर्वेदिक मानिक पत्रिका प्रारम्भ की थी। आरोग्य सिन्धु को २-३ वर्ष प्रकाशित कर इसका नाम बदल कर उन्होंने ही “धन्वन्तरि” कर दिया। कुछ समय “धन्वन्तरि” आपके जीवन काल में प्रकाशित हुआ तथा अल्पायु ही में देहावसान हो जाने के कारण “धन्वन्तरि” का प्रकाशन रुक गया। आपके देहावसान के पश्चात् विक्रमी सवत् १९८० में “धन्वन्तरि” का प्रकाशन पुन प्रारम्भ हुआ तथा उस समय में निरन्तर प्रकाशित होते रहने के कारण ही हम उसे “धन्वन्तरि” का प्रथम वर्ष मानकर चलते रहे हैं।

पूज्य पितामह के जीवन के बारे में बहुत अल्प जानकारी उपलब्ध है। आपने बहुत ही अल्पायु में नष्ट ज्ञान में अच्छी प्रगति कर ली। इसके पश्चात् जयपुर तथा पीलीभीत के आयुर्वेदिक विद्यालयों में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की। अपनी तीव्र बुद्धि, निर्लोभ स्वभाव तथा चिकित्सा सम्बन्धी अगाध ज्ञान के कारण अत्यन्त अल्पायु में ही आप अखिल भारतीय प्रसिद्धि के वैद्य विद्वानों की पंक्ति में आ गये और उनका चिकित्सा क्षेत्र अन्तर्प्रान्तीय हो गया। सग्रहणी रोग के अपने समय के श्रेष्ठतम चिकित्सक थे, और इस रोग के सहस्रो असाध्य मरभे जाने वाले रोगियों को पूर्ण आरोग्य लाभ कराकर अनेक बार एलोपैथिक चिकित्सकों को आश्चर्य में डाल दिया था। एक बार अखिल भारतीय मैडीकल एसोसियेशन के मुख पत्र “मैडीकल जनरल” में आपकी चिकित्सा प्रणाली पर कई माह तक चर्चा चलती रही थी। पूज्य पितामह जी की इच्छा थी कि सग्रहणी तथा क्षय रोग को सर्वथा निर्मूलत कर देने वाली औपधिया आविष्कृत की जाय और इस सम्बन्ध में वह प्रयत्न कर ही रहे थे। लेकिन परमात्मा को यह स्वीकार नहीं था जिससे मई सन् १९१८ को काल



का एक धाकस्मिक भौमा आया और आयुर्वेद सम्बन्धी अपनी नमन्त उच्च आकाशाओं तथा तालनाओं को लिये केवल सैतीम वष ही अल्पायु में ही ये मृत्यु की निर निद्रा में सदैव के लिये सो गये। आज जो मज्जन “धन्वन्तरि” की नर्नमान उन्नति के सम्बन्ध में पिजाना स्वयं है उनमें हमारा यही निवेदन है कि यह मेरे पूज्य पितामह ही सद्प्रयत्नों का परिणाम है और हमारा विश्वास है जब तक हम उनके चरण चिह्नों पर चलते रहेंगे तब तक “धन्वन्तरि” अपने मार्ग को समस्त बाधाओं को रोदता हुआ इसी मफलता और प्रगति के साथ आयुर्वेद जगत के सेवा मार्ग पर चलता रहेगा। “धन्वन्तरि” को सजाना, संवारना, निखारना तथा उसे सर्वाधिक प्रचलित, जनप्रिय पत्र बनाये रखना ही हम उस पूज्य दिवगत के प्रति सच्ची श्रद्धाञ्जली समझते हैं तथा वाशा है कि इसी में उनकी वात्मा को सच्ची शान्ति प्राप्त होगी।

★ धन्वन्तरि के आदि सम्पादक

स्व० वैद्य बाँकेलाल गुप्त

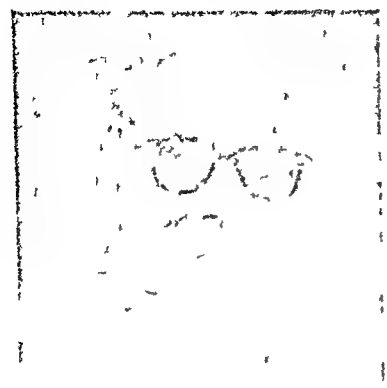
आपका जन्म अलीगढ़ में अग्रवाल कुल भूपण श्री लाल मन्खनलाल जी के यहां हुआ। आप दो भाई व दो बहिन थे। एक बहिन की विजयगढ़ एवं दूसरी की हाथरस में शादी हुई थी। बड़े भाई का नाम लाल० प्यारेलाल था जो अलीगढ़ ही रहे। स्व० बाँकेलाल जी के बहनोई वैद्यराज स्व० राधावल्लभ (मेरे पितामह) थे जो विजयगढ़ निवासी थे। स्व० बाँकेलाल जी अपने बचपन काल में ही विजयगढ़ आ गये थे और उनकी शिक्षा (आयुर्वेद) अपने बहनोई के पूज्य पिता लाला नारायण दाम के पास हुई और उन्हीं से क्रियात्मक अनुभव भी ग्रहण किया। उसी समय वैद्यराज राधावल्लभ जी का स्वर्गवास ३७ वर्ष की अल्पायु में ही हो गया। इस समय उनके पुत्र रत्न श्री देवीशरण एवं ज्वाला प्रसाद जी अल्पायु में थे

अतः सर्व सम्मति से विजयगढ़ स्थित सम्पूर्ण व्यापार का भार वैद्य बाँकेलाल जी पर डाल दिया गया। उस समय औषधि निर्माण एवं विक्रय कार्य बहुत ही साधारण रूप में चालू था। आपने अपने बुद्धि चातुर्य से उसमें वृद्धि की और धन्वन्तरि मासिक का पुनः प्रकाशन प्रारम्भ किया।

सन् १९४६ में घरेलू कारणों से सम्पूर्ण व्यवसाय का बटवारा हो गया और वैद्य जी ने प्राणाचार्य भवन की नींव डाली तथा प्राणाचार्य मासिक का प्रकाशन प्रारम्भ किया। आपने उसके संचालन में दिन रात परिश्रम करके इसको काफी प्रसिद्ध किया। सन् १९५६ को ३ अगस्त के दिन आपका स्वर्गवास ५ मास की लम्बी बीमारी से हो गया। आपने अपने पश्चात् अपनी पत्नी दो पुत्र श्री गोपाल एवं कृष्ण गोपाल तथा ४ पुत्री छोड़ी।



स्व० गणपति चन्द्र केला



विजयगढ़ में सन् १९०७ में माग्याडी परिवार में गणपति चन्द्र जी अपने ब्राधों दर्जन भाइयों में सबसे छोटे थे। ६ वर्ष की आयु में रामायण में परिचय कराया गया तो उन्होंने कठ्ण्ठ कर डाला। मस्कृत के अन्य ग्रन्थ भी कण्ठ्ठ कर लिये। उस समय हिन्दी संस्कृत के मान्य ग्रन्थों का ज्ञान अपनी स्कूली शिक्षा के साथ-साथ करते गये। गणपति चन्द्र जी की शिक्षा विजयगढ़ के बाद भवाना, बड़ोदा और कलकत्ता में भाइयों के व्यवसाय और प्रवास के अनुसार चली। परिवार गांव लौटा तो अर्जुन का माधन भी गांव में बिठाना आवश्यक हो गया। उस समय वैद्य बाकेलाल जी ने फार्मसी के व्यनसाय के लिए एक पत्रिका की आवश्यकता को समझा और काम छेड़ दिया। "धन्वन्तरि" सम्पादन का कार्य श्री केला जी को सौंप दिया गया। अतिरिक्त समय में उसी गांव में केला जी ने अंग्रेजी का अल्प ज्ञान रखने वालों के लिए डाक द्वारा अंग्रेजी सिखाने के पाठ छपवा कर दूर-दूर प्रांतों में भेजे। वह भी उन्होंने कुछ माह या साल नहीं पूरे २५ साल तक व्यवसाय रूपसे चलाया।

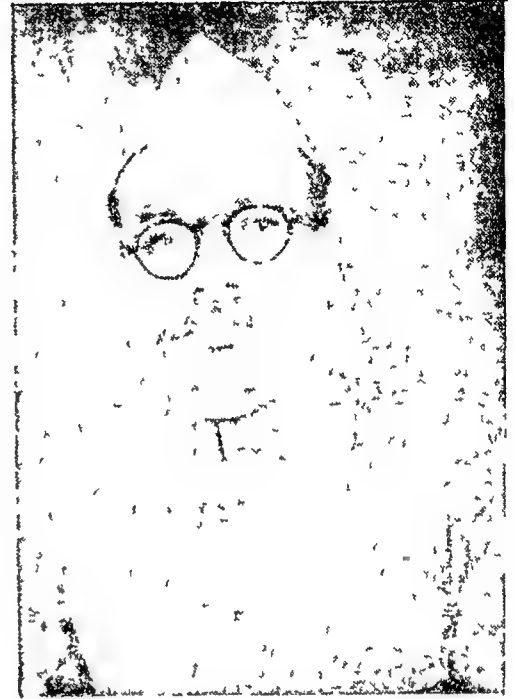
धन्वन्तरि दहन समय तक हैण्ड प्रेस व ट्रेडिल मशीनों पर छपा। सिलेण्डर मशीन उसके प्रेम में

स्वाध्याय के दम मान बाद ही गम गयी थी। सामान्य माँगों में बड़े पैमाने पर लेता था। पत्रिका के नियोजन निकालने वाले ४० वर्ष का समय पर समाप्त हो गया। अगिनत मुद्रण, अधिकता के नियंत्रणों और विभिन्न गणिता जग आमुर्वेद की सम्पदा पत्रिका में से देखने में नहीं मिलते। केला जी का धन्वन्तरि व धर्मिक सम्पदा १९६६ तक रहा। स्वर्गवास के बाद उन और दिव्यी के प्रभुन (स्वामी ब्रह्मानन्द के गुरुपुत्र) उम समय सचिव (ज) का सम्पादन करने हुए भी धन्वन्तरि के विषय दिव्यी में सामग्री जुटाते, स्वयं बाजार में निकालते, पत्रिका के मुद्रण में खर्च देखाते। यह काम "धन्वन्तरि" में रहने के बाद भी उसी विषय में ही रहने थे। "धन्वन्तरि" ने पहला उदा और दूसरी कुतों का ही परिणाम था कि आमुर्वेद जगत में केला जी का सम्पदा टट जाने और दैनिक समाचार पत्र बाजार में गप जाने के २५ साल बाद भी उन्हें आमुर्वेद सम्पदा के निमग्न और आमुर्वेद की मान्य उपाध प्राप्त होती रही थी। उक्त १९७४ में स्वर्गवास के कुछ वर्ष पूर्व लखनऊ में आमुर्वेद पत्रकार सम्मेलन में आग्रह करने समापनित्व के लिए बुलाया गया था। उन्हें यह पत्रिका धन्वन्तरि में हुए कार्यों के कारण ही तो मिली। ६८ वर्ष की अवस्था में वे दूर कलकत्ता चुपचाप जा रहे और वहा निर्वन रंग की चिकित्सा व अन्य सहायता सेवा करने में साथ साथ छोटे मात्रों में ही उस तूफानी जगती में निमापी दैनिक पत्र का प्रकाशन स्वास्थ्य के साथ न देने पर भी बनेले शुरू कर दिया। लेकिन काम और काम करने की अनिच्छा के साथ ३० अगस्त १९७४ को कलकत्ता के अस्पताल में लीवर के अपरेशन के बाद उनका स्वर्गवास हो गया। आगरा का प्रसिद्ध दैनिक पत्र "उजाला" आपके द्वारा फैलाया गया उजाला ही है। आगरा के दैनिक "अमर उजाला" के प्रधान सम्पादक श्री टोरी लाल अगवाल आपके प्रमुख सहयोगी रह चुके हैं।

आपका समस्त जीवन पत्रकारिता में ही बीता। पत्रकारिता के जीवन का प्रारम्भ "धन्वन्तरि" में हुआ तथा उजाला फैलाने हुए पूर्व की ओर जाकर कलकत्ता में "निमापी दैनिक पत्र" निकालते हुए तिरोहित हो गया।

स्वर्गाय वैद्य देवी शरण गर्ग

स्वर्गाय वैद्यराज श्री राधावल्लभ जी के सुपुत्र मेरे पूज्य पित्राग्रज (ताऊजी) स्व० श्री वैद्य देवीशरण गर्ग का जन्म आषाढ कृष्णा ६ सम्बत् १९६८ तदनुसार १८ जून १९११ को हुआ। आपके मात्र १ भाई (पूज्य पिताजी) श्री ज्वालाप्रसाद जी अग्रवाल का जन्म आपसे २१ वर्ष उपरान्त हुआ। जब आपकी आयु ७ वर्ष की थी तभी आपके पिता जी देवलोक प्रस्थान कर गये तथा आपकी माता जी (मेरी दादी) ने ही आपका लालन पालन किया। आपकी माता जी बहुत ही सरल स्वभाव की तथा धर्म परायणा स्त्री थी जिनका कि स्वर्गवाम मई १९५४ में हुआ। पूज्य दादी जी की स्मृति अब भी कभी-कभी विह्वल कर देती है। अस्तु। पूज्य दादी जी ने ही अपनी दोनों सन्तानों को सदैव अपने पिता की तरह आगे बढ़ने की प्रेरणा दी तथा दोनों के मानस में आयुर्वेद के बीज अकुरित किये।



आपकी शिक्षा प्राइमरी तक विजयगढ पाठशाला में हुई। तत्पश्चात् सोरों में मेहता संस्कृत महाविद्यालय में गुरु जी श्री गंगा वल्लभ जी पाण्डेय के मान्निष्य में संस्कृत की शिक्षा प्राप्त की। तत्पश्चात् खुर्जा में श्री प नारायण दत्त जी के मुख्य आचार्यत्व में संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की तथा जयपुर की आयुर्वेदीय परीक्षा उत्तीर्ण की। तत्पश्चात् आप विजयगढ आगये।

विजयगढ आकर आप व्यावसायिक कार्यों में अपने मामा जी स्व० श्री बाकेलाल गुप्त के साथ कार्य करने एव हाथ बटाने लगे। अगस्त १९४६ में कतिपय मनोमालिन्य के कारण आप तथा पूज्य पिता जी अपने मामा जी को १,२५,००० रु० देकर तथा सम्पूर्ण व्यवसाय अपने हाथों में लेकर उनसे अलग हो गये। आपने तथा पूज्य पिताजी ने सहयोगपूर्वक कार्य किया तथा दोनों ने मिल कर व्यवसाय को कम से कम चार-पाच गुने स्तर पर पहुंचा दिया। तभी कतिपय कारणों से दोनों भाईयों के बीच में कुछ मनोमालिन्य बढ़ता गया तथा दोनों ने

व्यवसाय का बटवारा १ अक्टूबर १९७२ को कर लिया। पूज्य पिताजी सदैव कठिन परिश्रम-पूर्वक तथा अपने बड़े भाई के निर्देशन में उनकी आज्ञा पूर्वक सम्पूर्ण व्यवसाय सभालते आ रहे थे कभी कोई ननु नच न करते थे लेकिन बटवारे के पश्चात् उनके अलीगढ चले आने पर सम्पूर्ण कार्यभार श्री देवीशरण गर्ग पर आ पड़ा। पहले भी वह कुछ बीमार रहते थे अब और भी स्वास्थ्य गिर गया तथा १८ मार्च ७४ को इस असार ससार को छोड़ कर सबको रोता विलखता छोड़ सदैव के लिये महाप्रयाण कर गये। आपके निधन पर विजयगढ वासियों तथा “धन्वन्तरि” के लेखकों, पाठकों एव अन्य सम्पर्क में आने वाले सज्जनों को कितना दुःख हुआ, कितनी श्रद्धाजलियाँ समर्पित की गईं इनका संग्रह किया जाय तो पृथक् ही एक ग्रन्थ बन जायेगा। इतना अवश्य है कि आप कठिन परिश्रमी, सकट के समय धैर्यवान, दूरदर्शी एव सुभक्त वाले, हठ निश्चयी, आशावान तथा प्रतिभा सम्पन्न व्यक्ति थे।

धन्वन्तरि के वर्तमान सम्पादक

श्री ज्वाला प्रसाद अग्रवाल

मेरे पूज्य पिताजी श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल
वी एम्-सी, जो कि इस समय "वस्यन्तरि" के प्रधान
सम्पादक हैं का जन्म १ अगस्त १९१३ को हुआ। आपके
पिता का नाम स्व० ना० राधा बल्लभ जी वैद्यराज था
जो कि आयुर्वेद के अपने समय के अग्रणी विद्वान थे।
आपके एक मात्र भाई स्व० वैद्य देवीशरण गर्ग थे जो
आपसे २। वर्ष बड़े थे। आपसे बड़ी एक बहिन मरुस्वती
देवी भी थी जो कि ३ वर्ष की आयु में कालान्तरित हो

गई । जब आपकी आयु मात्र ४ वर्ष की थी तो आपके पिता (मेरे पितामह) का स्वर्गवास हो गया तथा आपकी माताजी ने ही आपका पालन-पोषण किया । आपकी माताजी बहुत ही सरल स्वभाव की, धर्म परायणा, परिश्रमी महिला थी तथा उनके सद्गुणों की छाप आप पर भी पर्याप्त पड़ी । आपकी प्रारम्भिक शिक्षा विजयगढ़ ही हुई । अंग्रेजी की शिक्षा आपने विजयगढ़ में लगभग



१८ मील की दूरी पर स्थित नगर हाथरस में फून्चन्द्र वागला कालेज में प्राप्त की। तत्पश्चात् आप आगरा कालेज आगरा चले गये और सन् १९३६ में वी एम्-सी (जीव शास्त्र) उत्तीर्ण किया। पठन-पाठन में आप कठोर परिश्रमी रहे। वी एस्-सी करने के पश्चात् आप विजयगढ़ आ गये तथा उमी समय में गणपतिचन्द्र केला अपना चुनाव "वीर अर्जुन" देहली के सम्पादक पद पर होने के कारण देहली चले गये। इस कारण तुरन्त आपने "धन्वन्तरि" का सम्पादन करना प्रारम्भ कर दिया। जिस समय आपने "धन्वन्तरि" का कार्य सभाला उस समय ग्राहक मस्या मात्र १०८३ थी जो कि पूज्य पिताजी को अभी तक स्मरण है। अब 'धन्वन्तरि' १७५०० छप रहा है अर्थात् लगभग १६ गुना। यह आपके कठोर तप का ही फल है। धन्वन्तरि के सम्पादन में सभी से आपका निरन्तर सक्रिय सहयोग चला आ रहा है। वैसे औषधि-निर्माण, पैकिंग एव सप्लाय व्यवस्था भी आप अच्छी प्रकार से सभालते थे।

अगस्त मन् १९४६ में आप तथा आपने बड़े नाई
आपने मामाजी से १,२५,००० रु० का तथा सम्पूर्ण
व्यवसाय दोनों साथ ममाना कर उन्हे पृथक ही मन् ।
आपने सम्पूर्ण व्यवसाय ही अपनी प्रताप ममाना तथा
उन्हे ४-५ वर्ष में ही ५-६ गुन मन् पर मृदना दिया ।
जिस मन् आपने धन्यार्थी का कार्य मन् अपने मामा
जी से मन् १९४८ में ममाना था उस मन् मन् मन्
मन् ६१०० थी । तत्पश्चात् मन् में आप मन् मन्
में पृथक होकर मन् १९५२ में मन् मन् मन्
'धन्यन्तरि' में प्रतापन का अन्तिम तथा मन् मन्
मन् में मन् मन् मन् मन् मन् मन् मन् मन्
सम्पूर्ण व्यवसाय मन् बड़े नाई से मन् मन् मन्

गो तथा यदा ने "मन्वन्तरि" के प्रसन्न मन्वा-
रम्भा तब नार मन्वान ने ? । तब भई उ-
न "मन्वन्तरि" को पूर्णत्वात् मन्वाना उन
कारण इनमे नाराय होन के कारण ही भवन्त
मृताणा देन वाला भोधि निर्माण एवं विघ्नी
का यवताय यो- दिया तथा "मन्वन्तरि"
तो लिया जन्मे नि हिमी नी प्रचार के
तान को धाया नही थी तदा न ही
उन्मे तान केने का प्रयास किया गया ।

सन् ७३-७४ में ता कागज की प्रज्ञा ने तमर तोड़ दी है फिर तो आपने 'धन्वन्तरि' के ज्ञान में रमना करना स्वीकार नहीं किया है। धन्वन्तरि ही आपका जीवन है। वह भी एक मयोग ही है कि भगवन् १९१३ में आपका जन्म हुआ है और उसी समय अर्थात् भगवन् १९१३ में ही धन्वन्तरि के पूर्ववर्ती "आरोग्य सिन्धु" का प्रथम प्रकाशन मेरे पूज्य पितामह ने प्रारम्भ किया। आरोग्य सिन्धु का नाम ही कनिष्ठ वर्ष पश्चात् "धन्वन्तरि" कर दिया गया था। इस प्रकार से आपका तथा धन्वन्तरि का प्रादुर्भाव साथ साथ ही हुआ है। वैसे सन् ३६ में सन् ७६—अर्थात् ४० वर्ष की दीर्घ अवधि तक आपने "धन्वन्तरि" की साज सवार की है। आप कठोर परिश्रमी एवं शीघ्रता से कार्य निपटाने वाले व्यक्ति हैं। भगवान धन्वन्तरि से प्रार्थना है कि आप शतायु हो तथा अधिक से अधिक समय तक "धन्वन्तरि" के सजाने सवारने, सम्पादन करने में सक्षम रहें एवं मेरा मार्ग निर्देशन करते रहें।

धन्वन्तरि के सम्पादक

डा० दाऊदयाल गग

ए० एम० बी० एस०, आयु० बृह०

मेरा जन्म विजयगढ़ ही ८ जनवरी १९३७ को हुआ। पिता का नाम श्री ज्वाला प्रसाद भगवाण जी बी एस्-सी प्रधान सम्पादक “धन्वन्तरि” है। हाईस्कूल उत्तीर्ण करने के पश्चात् अलीगढ़ विश्वविद्यालय में २ वर्ष अध्ययन किया



तथा परीक्षा उत्तीर्ण कर हरिद्वार में ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज के बी०आई०एम०एस० पंचवर्षीय डिग्री कोर्स में प्रवेश लिया। सन् १९५७ में इस डिग्री को बदल कर ए०,एम०बी०एस० कर दिया गया। सन् १९५९ में ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज से ए०, एम०बी०एस० परीक्षा उत्तीर्ण की। परीक्षा उत्तीर्ण करने के पश्चात् ही विजयगढ़ आ गया तथा “धन्वन्तरि” के सम्पादन में सहयोग देना प्रारम्भ कर दिया। हरिद्वार से शिक्षणकाल में भी मैंने कतिपय लेख प्रकाशनार्थ “धन्वन्तरि” में भेजे थे तथा प्रकाशित किये गये थे लेकिन सक्रिय सहयोग देना सितम्बर १९५९ से प्रारम्भ किया। सन् १९६० में “नारी-रोगाङ्क”

के कई लेख लिखे तथा विषयानुसार अनेक चित्रों का चयन, लेखों का चयन एवं उनकी काट-छाँट परिवर्द्धन किया। इस पद्धति को पाठकों, विद्वानों ने बहुत पसन्द किया। सन् १९६२ में प्रकाशित विशेषांक “शिशुरोगाङ्क” भी इसी ढंग से प्रकाशित किया।

मैंने जून १९६० से दाऊद मैडीकल स्टोर्स का काम सभाला तथा इसकी सप्लाई में ८ १० गुनी बढ़ोत्तरी की। उचित मूल्य पर अच्छा सामान शीघ्र ही भेजना यह परम उद्देश्य मेरे सामने था। ग्राहकों ने भी इस योजना को पसन्द किया तथा उनसे पूरा सहयोग मिला।

अक्टूबर १९७२ में विजयगढ़ छोड़कर अब अलीगढ़ ही आ गया हूँ तथा “धन्वन्तरि” को सजाना, सवारना, उसमें उत्तमोत्तम पाठ्य सामग्री प्रदान करना एवं दाऊद मैडीकल स्टोर्स द्वारा वैद्य बन्धुओं की दैनन्दिनी आवश्यकताये पूरी करना—वस यही दो उद्देश्य इस समय मेरे समक्ष हैं। वस भगवान से यही प्रार्थना है कि वैद्य बन्धुओं की सेवार्थ मुझे अधिकाधिक अवसर मिलते रहें तथा उनकी पूर्ति में मैं सक्षम रहूँ।

साहित्य क्षेत्र—“धन्वन्तरि” में मेरे लेख प्रकाशित होते रहते हैं। यन्त्र शस्त्र परिचय, ड्रग एक्ट, एवं आयुर्वेद पर ड्रग एक्ट यह तीन पुस्तकें मैंने लिखी हैं। यन्त्र शस्त्र परिचय का द्वितीय संस्करण हो गया है। आयुर्वेद पर ड्रग एक्ट पुस्तक का समावेश ड्रग एक्ट के द्वितीय संस्करण में कर लिया गया तथा अब ड्रग एक्ट का यह द्वितीय संस्करण भी समाप्त हो गया है।

चिकित्सा क्षेत्र—विजयगढ़ में रहने की अवधि में चिकित्सा कार्य पर्याप्त चलता था। प्रतिदिन प्रातः से दोपहर तक का समय रुग्णों की सेवा में ही व्यतीत होता था। यही प्रयत्न होता था कि किसी भी रोग से ग्रसित रोगी आवे ठीक होकर ही जावे तथा भगवान धन्वन्तरि की कृपा से प्रायः यही होता था। अब अलीगढ़ आने पर कतिपय पारिवारिक कठिनाइयों के कारण रुग्णजनों की सेवा का कार्य अवरुद्ध प्रायः है।

धन्वन्तरि के विशेष सम्पादक

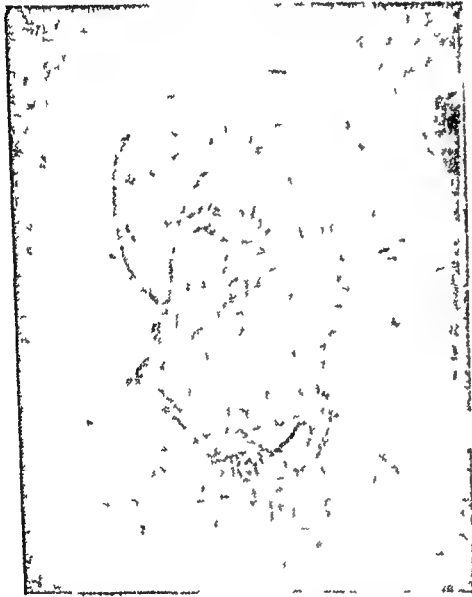
डा० दारुदयाल गर्ग ए., एम.बी.एस. सम्पादक धन्वन्तरि



धन्वन्तरि के प्रथम विशेष सम्पादक

वैद्यभूषण प्राचार्य स्व० प० गोवर्धन शर्मा छांगाणी

श्री छांगाणी जी का जन्म जोधपुर राज्य के पोकरण नगर में सन् १९३३ के आश्विन शुक्ला १० को प्रातः स्मरणीय पंडित जीतमल जी के घर हुआ था। आप अपने सब वन्धुओं में प्रखर बुद्धि वाले हुए। आपके समय का कोई



विरला ही वैद्य होगा जो उस समय आपके नाम से परिचित न रहा हो। आप संस्कृत, अंग्रेजी, फारसी, हिन्दी, मराठी, गुजराती आदि ६ भाषाओं पर पूर्ण अविकार रखते थे। आप आयुर्वेद के ही नहीं न्याय, व्याकरण, माहिर्य आदि शास्त्रों के भी महान् पण्डित थे। काशी आदि विद्यापीठ प्रबान नगरों में आपको सदैव सम्मान प्राप्त रहा। निखिल भारतीय आयुर्वेद महामण्डल आदि कई मस्थाओं के आप अध्यक्ष रहे। और वैद्य सम्मेलन पत्रिका का कई वर्ष सम्पादन किया। बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी के परीक्षक रहे। आप श्री धन्वन्तरि महाविद्यालय के संस्थापक तथा आचार्य रहे तथा अनेकों

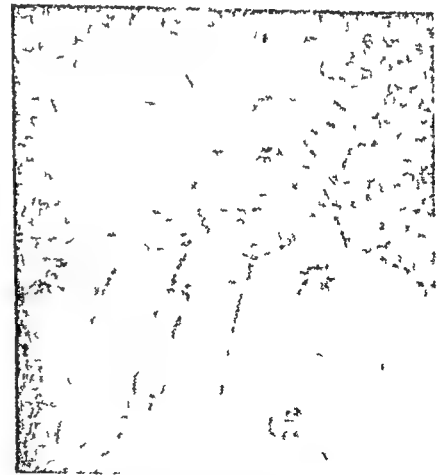
शिष्य भारत के कोने कोने में मौजूद हैं। धन्वन्तरि के आदि संस्थापक स्व० राधाकान्त जी (मेरे पितामह) ने आपका अत्यन्त रत्नपूर्ण व्यवहार रखा था।

आपने “धन्वन्तरि” के इतिहास में न्यायी सम्पादकों के अतिरिक्त किसी विशेष विषय में पारङ्गत् किसी अन्य विद्वान् द्वारा विशेष सम्पादन करने की परम्परा का सूत्रपात किया। आपने फरवरी १९३४ में ‘मिथुन योग अरु’ का सम्पादन किया जो कि आपकी विद्वता का प्रतीक है।

स्व० वैद्यरत्न कविराज प्रतापसिंह डी एस. सी.

आपका जन्म उदयपुर स्टेट (राजस्थान) में एक कुलीन जागीरदार के घर सन् १९६२ के जून माह की ३ ता० को हुआ था। प्रारम्भिक शिक्षा मध्यमा आचार्य संस्कृत और अंग्रेजी की उदयपुर में हुई।

आयुर्वेद की शिक्षा दीक्षा मद्रास आयुर्वेदिक कालेज में वैद्यरत्न प० श्री गोपालाचार्य गार की अध्यक्षता में हुई। वहाँ से पृथम श्रेणी में प्रथम पद से उत्तीर्ण महा-



महोदयाय कविराज गणनाथ सेन एम ए एल एम एस की अव्यक्षता में कल्पतरु आयुर्वेदिक विद्यालय कलकत्ता में शिक्षा प्राप्त की। साथ ही साथ आप कार्माइल मैडीकल कालेज में भी पढते रहे। उभयविद् ज्ञान प्राप्त कर आपने

धन्वन्तरि के शीतलस की भेलक एवं सम्पादन परिचय

- डा० दाऊ दयाल गर्ग, ए, एमबीएस, आयुर्वेद

सम्पादक-धन्वन्तरि

* धन्वन्तरि के आविर्भाव की कहानी *

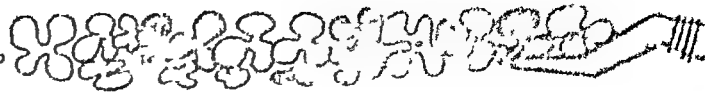
धन्वन्तरि का प्रादुर्भाव किन परिस्थितियों में किस प्रकार हुआ तथा वह किस प्रकार से शनैः शनैः उन्नति की ओर अनेक सामयिक भ्रमावातों को भेलता हुआ आगे बढ़ता गया, इसके बारे में सही अधिकृत जानकारी देने वाला कोई उपयुक्त व्यक्ति उपलब्ध नहीं है। सब काल के गाल में समा गये। जो कुछ जानकारी मुझे धन्वन्तरि की गत फाइलों से ज्ञात हुई है, उसको ही संक्षेप में आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ।

धन्वन्तरि के वर्तमान मुख्य सम्पादक पूज्य पिताजी श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल B Sc के पूज्य पिता तथा मेरे पितामह आयुर्वेद के मार्मिक विद्वान और विलक्षण वैद्य स्व० श्री राधावल्लभ जी वैद्यराज ने सर्वप्रथम सन् १९७० में 'आरोग्य-सिन्धु' नामक-पत्र निकाला जो बहुत लोकप्रिय रहा। 'आरोग्य-सिन्धु' कितने समय निकला ज्ञात नहीं होता लेकिन स्व० श्री राधावल्लभ जी वैद्यराज ने ही इसका नाम बदल कर धन्वन्तरि कर दिया। यह नामकरण क्यों एवं कब कर दिया गया, ज्ञात नहीं होता, परन्तु कुछ समय धन्वन्तरि आपके सम्पादकत्व में प्रकाशित होता रहा फिर आपका स्वर्गवास अल्प आयु में ही अकस्मात् हो गया तथा धन्वन्तरि का प्रकाशन रुक गया।

पाँच वर्ष तक प्रकाशन रुके रहने के बाद पुनः चैत्र पूर्णिमा १९८० तदनुसार अप्रैल १९८२ को धन्वन्तरि का प्रकाशन श्री ज्वालाप्रसाद जी अग्रवाल के मामाजी स्व० वैद्य श्री वाकेलाल गुप्त के सम्पादन में प्रारम्भ हुआ। उस समय धन्वन्तरि का आकार वर्तमान समय के आकार से आधा किताबी साइज में था और दो रुपये मात्र में ग्राहकों को वर्ष भर मिलता था। उस समय ग्राहकों को दो रुपये मूल्य की पुस्तकें भी उपहार स्वरूप दी जाती थी।

इस तरह धन्वन्तरि के विशाल वृक्ष का बीजारोपण स्व० श्री वैद्य राधावल्लभ जी वैद्यराज द्वारा हुआ और स्व० वैद्य श्री वाकेलाल गुप्त के कर कमलों द्वारा अभिसिंचित होकर हम सभी को आरोग्य प्रदान कर रहा है। धन्वन्तरि का पुनः प्रकाशन चूँकि चैत्र पूर्णिमा १९८० अर्थात् अप्रैल १९८२ से नियमित चलता रहा है। अतः उसे ही हम 'धन्वन्तरि' का प्रथम वर्ष मानकर चलते हैं। धन्वन्तरि के आविर्भाव की इस संक्षिप्त कहानी में तब से अब तक विभिन्न आयुर्वेद मनीषियों का वरदहस्त प्राप्त हुआ है। उन सभी आयुर्वेद ज्ञाताओं का परिचय सेवाकार्य आदि आगामी पृष्ठों में दिया जा रहा है।





‘धन्वन्तरि’ के सस्थापक-सम्पादक

स्वर्गीय ला० राधावल्लभ जी वैद्यराज

श्री ज्वालाप्रसाद अग्रवाल के पिता स्व० राधावल्लभ वैद्यराज (मेरे पितामह) ने अगस्त १९१३ में नवप्रथम “आरोग्य सिन्धु” नाम से आयुर्वेदिक मासिक पत्रिका प्रारम्भ की थी। आरोग्य सिन्धु को २-३ वर्ष प्रकाशित कर इसका नाम बदल कर उन्होने ही “धन्वन्तरि” कर दिया। कुछ समय “धन्वन्तरि” आपके जीवन काल में प्रकाशित हुआ तथा अल्पायु ही में देहावसान हो जाने के कारण “धन्वन्तरि” का प्रकाशन रुक गया। आपके देहावसान के पश्चात् विक्रमी सवत् १९८० में “धन्वन्तरि” का प्रकाशन पुन प्रारम्भ हुआ तथा उस समय से निरन्तर प्रकाशित होते रहने के कारण ही हम उसे “धन्वन्तरि” का प्रथम वर्ष मानकर चलते रहे हैं।

पूज्य पितामह के जीवन के बारे में बहुत अल्प जानकारी उपलब्ध है। आपने बहुत ही अल्पायु में संस्कृत ज्ञान में अच्छी प्रगति कर ली। इसके पश्चात् जयपुर तथा पीलीभीत के आयुर्वेदिक विद्यालयों में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की। अपनी तीव्र बुद्धि, निर्लेश स्वभाव तथा चिकित्सा सम्बन्धी अगाध ज्ञान के कारण अत्यन्त अल्पायु में ही आप अखिल भारतीय प्रसिद्धि के वैद्य विद्वानों की पक्ति में आ गये और उनका चिकित्सा क्षेत्र अन्तर्प्रान्तीय हो गया। सग्रहणी रोग के अपने समय के श्रेष्ठतम चिकित्सक थे, और इस रोग के सहस्रो असाध्य समझे जाने वाले रोगियों को पूर्ण आरोग्य लाभ कराकर अनेक बार एलोपैथिक चिकित्सकों को आश्चर्य में डाल दिया था। एक बार अखिल भारतीय मैडीकल एसोसियेशन के मुख पत्र “मैडीकल जनरल” में आपकी चिकित्सा प्रणाली पर कई माह तक चर्चा चलती रही थी। पूज्य पितामह जी की इच्छा थी कि सग्रहणी तथा क्षय रोग को सर्वथा निर्मूल कर देने वाली औषधियाँ आविष्कृत की जाँय और इस सम्बन्ध में वह प्रयत्न कर ही रहे थे। लेकिन परमात्मा को यह स्वीकार नहीं था जिससे मई सन् १९१८ को काल



का एक आकस्मिक भीका आया और आयुर्वेद सम्बन्धी अपनी समस्त उच्च आकांक्षाओं तथा लालनाओं को लिये केवल सेनीस वर्ष की अल्पायु में ही वे मृत्यु की चिर निद्रा में सदैव के लिये सो गये। आज जो सज्जन “धन्वन्तरि” की वर्तमान उन्नति के सम्बन्ध में जिज्ञासा रखते हैं उनसे हमारा यही निवेदन है कि यह मेरे पूज्य पितामह ही सद्प्रयत्नों का परिणाम है और हमारा विश्वास है जब तक हम उनके चरण चिह्नों पर चलते रहेंगे तब तक “धन्वन्तरि” अपने मार्ग की समस्त बाधाओं को रौंदता हुआ इसी सफलता और प्रगति के साथ आयुर्वेद जगत के सेवा मार्ग पर चलता रहेगा। “धन्वन्तरि” को मजाना, सवारना, निखारना तथा उसे सर्वाधिक प्रचलित, जनप्रिय पत्र बनाये रखना ही हम उस पूज्य दिवगत के प्रति सच्ची श्रद्धाञ्जली समझते हैं तथा आशा है कि इसी से उनकी आत्मा को सच्ची शान्ति प्राप्त होगी।

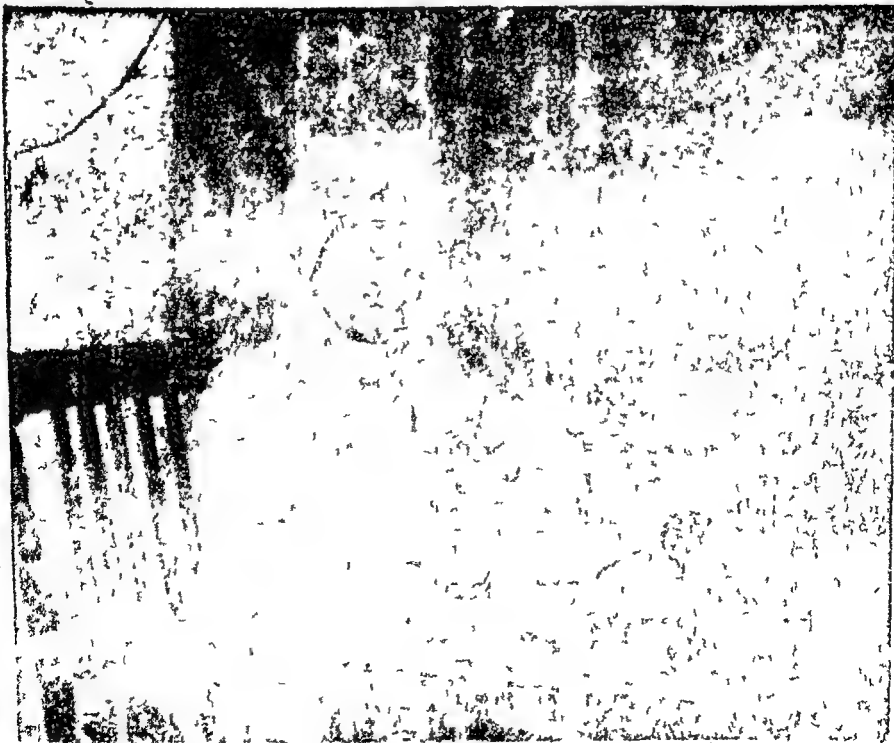
★ धन्वन्तरि के आवि सम्पादक

स्व० वैद्य बांकलाल गुप्त

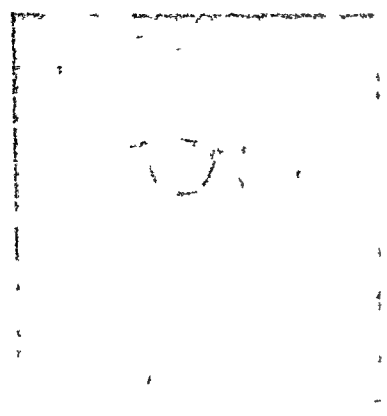
आपका जन्म अलीगढ़ में अग्रवाल कुल भूषण श्री ला. मन्सूनलाल जी के यहाँ हुआ। आप दो माई व दो बहिन थे। एक बहिण की विजयगढ़ एवं दूसरी की हाथरस में शादी हुई थी। बड़े माई का नाम ला० प्यारेलाल था जो अलीगढ़ ही रहे। स्व० बांकलाल जी के बहनोई वैद्यराज स्व० राधावल्लभ (मेरे पितामह) थे जो विजयगढ़ निवासी थे। स्व० बांकलाल जी अपने यौवन ज्ञान में ही विजयगढ़ आ गये थे और उनकी शिक्षा (आयुर्वेद) अपने बहनोई के पूज्य पिता लाला नारायण दाम के पाग हुई और उन्हीं से क्रियात्मक अनुभव भी ग्रहण किया। उसी समय वैद्यराज राधावल्लभ जी का स्वर्गवास ३७ वर्ष की अल्पायु में ही हो गया। इस समय उनके पुत्र रत्न भी देखीशरण एवं गनाला प्रसाद जी अल्पायु में थे

अतः सर्व सम्मति से विजयगढ़ स्थित सम्पूर्ण व्यापार का भार वैद्य बांकलाल जी पर डाल दिया गया। उस समय औषधि निर्माण एवं विक्रय कार्य बहुत ही साधारण रूप में चालू था। आपने अपने बुद्धि चातुर्य से उसमें वृद्धि की और धन्वन्तरि मासिक का पुनः प्रकाशन प्रारम्भ किया।

सन् १९४६ में घरेलू कारणों से सम्पूर्ण व्यवसाय का बन्दवारा हो गया और वैद्य जी ने प्राणाचार्य भवन की नींव डाली तथा प्राणाचार्य मासिक का प्रकाशन प्रारम्भ किया। आपने उसके संचालन में दिन रात परिश्रम करके इसको काफी प्रसिद्ध किया। सन् १९५६ को ३ अगस्त के दिन आपका स्वर्गवास ५ मास की लम्बी बीमारी से हो गया। आपने अपने पश्चात् अपनी पत्नी दो पुत्र श्री गोपाल एवं कृष्ण गोपाल तथा ४ पुत्री छोड़ी।



स्व० गणपति चन्द्र केला



विजयगढ़ में मन् १९०७ में मानवात्री परिवार में गणपति चन्द्र जी अपने आधा दर्जन भाइयों में सबसे छोटे थे। ६ वर्ष की आयु में रामायण में परिचय लगाया गया तो उन्होंने कठम्य कर डाला। नष्टुन के अन्य ग्रन्थ भी कण्ठम्य कर लिये। उस समय हिन्दी नगहन के मान्य ग्रन्थों का ज्ञान अपनी स्कूली शिक्षा के साथ-साथ करने गये। गणपति चन्द्र जी की शिक्षा विजयगढ़ के बाद भवाना, वडोदा और कलकत्ता में भाइयों के व्यवसाय और प्रवास के अनुसार चली। परिवार गाव लौटा तो अर्जन का माधन भी गाव में बिठाना आवश्यक हो गया। उस समय वैद्य बाकेलाल जी ने फार्मेसी के व्यवसाय के लिए एक पत्रिका की आवश्यकता को समझा और काम देड दिया। "धन्वन्तरि" सम्पादन का काम श्री केला जी को सौंप दिया गया। अतिरिक्त समय में उनी गाव में केला जी ने अंग्रेजी का अल्प ज्ञान रखने वालों के लिए डाक द्वारा अंग्रेजी सिखाने के पाठ छपवा कर दूर-२ पान्नों में भजे। वह भी उन्होंने कुछ साह या साल सही पूरे २५ साल तक व्यवसाय रूपसे चलाया।

धन्वन्तरि बहुत समय तक हैण्ड प्रेम व ट्रेडिल मशीनों पर छपा। सिनेण्डर मशीन उसके प्रेम में

मानवात्री के मानवात्री परिवार में गणपति चन्द्र जी अपने आधा दर्जन भाइयों में सबसे छोटे थे। ६ वर्ष की आयु में रामायण में परिचय लगाया गया तो उन्होंने कठम्य कर डाला। नष्टुन के अन्य ग्रन्थ भी कण्ठम्य कर लिये। उस समय हिन्दी नगहन के मान्य ग्रन्थों का ज्ञान अपनी स्कूली शिक्षा के साथ-साथ करने गये। गणपति चन्द्र जी की शिक्षा विजयगढ़ के बाद भवाना, वडोदा और कलकत्ता में भाइयों के व्यवसाय और प्रवास के अनुसार चली। परिवार गाव लौटा तो अर्जन का माधन भी गाव में बिठाना आवश्यक हो गया। उस समय वैद्य बाकेलाल जी ने फार्मेसी के व्यवसाय के लिए एक पत्रिका की आवश्यकता को समझा और काम देड दिया। "धन्वन्तरि" सम्पादन का काम श्री केला जी को सौंप दिया गया। अतिरिक्त समय में उनी गाव में केला जी ने अंग्रेजी का अल्प ज्ञान रखने वालों के लिए डाक द्वारा अंग्रेजी सिखाने के पाठ छपवा कर दूर-२ पान्नों में भजे। वह भी उन्होंने कुछ साह या साल सही पूरे २५ साल तक व्यवसाय रूपसे चलाया।

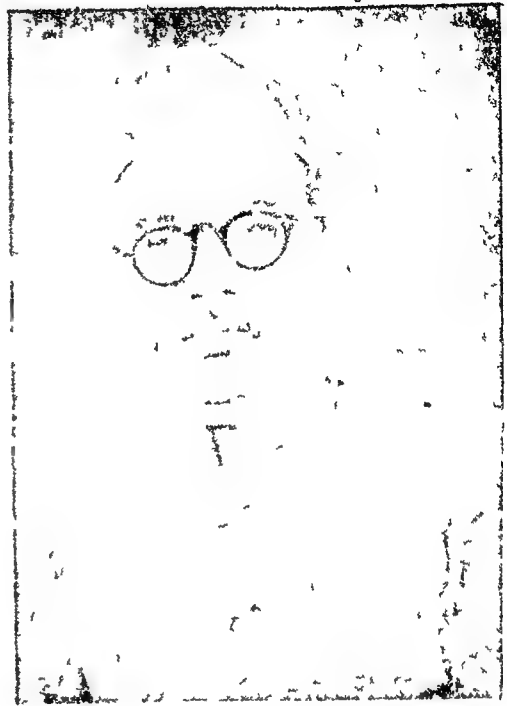
आपका समस्त जीवन पत्रकारिता में ही बीता। पत्रकारिता के जीवन का प्रारम्भ "धन्वन्तरि" से हुआ तथा उजाला फैलाते हुए पूर्व की ओर जाकर कलकत्ता में "त्रिमासी दैनिक पत्र" निकालते हुए तिरोहित हो गया।

स्वर्गीय वैद्य देवी शरण गर्ग

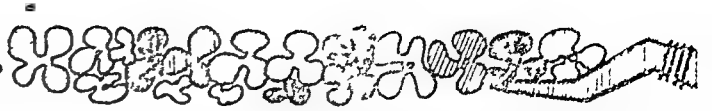
स्वर्गीय वैद्यराज श्री राधावल्लभ जी के सुपुत्र मेरे पूज्य पिताग्रज (ताऊजी) स्व० श्री वैद्य देवीशरण गर्ग का जन्म आषाढ कृष्ण ६ मम्बत् १९६८ तदनुसार १८ जून १९११ को हुआ। आपके माय १ भाई (पूज्य पिताजी) श्री ज्वालाप्रसाद जी अग्रवाल का जन्म आपसे २१ वर्ष उपरान्त हुआ। जब आपकी आयु ७ वर्ष की थी तभी आपके पिता जी देवलोक प्रस्थान कर गये तथा आपकी माता जी (मेरी दादी) ने ही आपका नालन पागल किया। आपकी माता जी बहुत ही मन्त्र स्वभाव की तथा धर्म परापूर्णा स्त्री थी जिनका कि स्वर्गवास मई १९५४ में हुआ। पूज्य दादी जी की स्मृति अब भी कभी-कभी विह्वल कर देती है। अस्तु। पूज्य दादी जी ने ही अपनी दोनों सन्तानों को सदैव अपने पिता की तरह आगे बढ़ने की प्रेरणा दी तथा दोनों के मानस में आयुर्वेद के बीज अंकुरित किये।

आपकी शिक्षा प्राइमरी तक विजयगढ़ पाठशाला में हुई। तत्पश्चात् मोरों में मेहता सस्कृत महाविद्यालय में गुरु जी श्री गंगा वल्लभ जी पाण्डेय के मान्निव्य में सस्कृत की शिक्षा प्राप्त की। तत्पश्चात् मुर्जा में श्री प नारायण दत्त जी के मुख्य आचार्यत्व में संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय में आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की तथा जयपुर की आयुर्वेदीय परीक्षा उत्तीर्ण की। तत्पश्चात् आप विजयगढ़ आगये।

विजयगढ़ आकर आप व्यावसायिक कार्यों में अपने मामा जी स्व० श्री वाकेलात गुप्त के साथ कार्य करने एव हाथ बटाने लगे। अगस्त १९४६ में कतिपय मनोमालिन्य के कारण आप तथा पूज्य पिता जी अपने मामा जी को १,२५,००० रु० देकर तथा सम्पूर्ण व्यवसाय अपने हाथों में लेकर उनसे अलग हो गये। आपने तथा पूज्य पिताजी ने सहयोगपूर्वक कार्य किया तथा दोनों ने मिल कर व्यवसाय को कम से कम चार-पाच गुने स्तर पर पहुँचा दिया। तभी कतिपय कारणों से दोनों भाईयों के बीच में कुछ मनोमालिन्य बढ़ता गया तथा दोनों ने



व्यवसाय का बंटवारा १ अक्टूबर १९७२ को कर लिया। पूज्य पिताजी सदैव कठिन परिश्रम-पूर्वक तथा अपने बड़े भाई के निर्देशन में उनकी आज्ञा पूर्वक सम्पूर्ण व्यवसाय सभालते आ रहे थे कभी कोई ननु नच न करते थे लेकिन बंटवारे के पश्चात् उनके अलीगढ़ चले आने पर सम्पूर्ण कार्यभार श्री देवीशरण गर्ग पर आ पड़ा। पहले भी वह कुछ बीमार रहते थे अब और भी स्वास्थ्य-गिर गया तथा १८ मार्च ७४ को इस असार ससार को छोड़ कर सबको रोता विलखता छोड़ सदैव के लिये महाप्रयाण कर गये। आपके निधन पर विजयगढ़ वासियों तथा "धन्वन्तरि" के लेखकों, पाठकों एव अन्य सम्पर्क में आने वाले सज्जनों को कितना दुःख हुआ, कितनी श्रद्धाजलियाँ समर्पित की गईं इनका संग्रह किया जाय तो पृथक् ही एक ग्रन्थ बन जायेगा। इतना अवश्य है कि आप कठिन परिश्रमी, सकट के समय धैर्यवान, दूरदर्शी एव सुभक्त वाले, हृदय निश्चयी, आशावान तथा प्रतिभा सम्पन्न व्यक्ति थे।



धन्वन्तरि के वर्तमान सम्पादक

श्री ज्वाला प्रसाद अग्रवाल

मेरे पूज्य पिताजी श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल वी एम्-सी, जो कि इस समय "धन्वन्तरि" के प्रधान सम्पादक हैं का जन्म १ अगस्त १९१३ को हुआ। आपके पिता का नाम स्व० ला० राधा वरलम जी वैद्यराज था जो कि आयुर्वेद के अपने समय के अग्रणी विद्वान थे। आपके एक मात्र भाई स्व० वैद्य देवीशरण गर्ग थे जो आपसे २। वष बड़े थे। आपसे बड़ी एक बहन सरस्वती देवी भी थी जो कि ३ वर्ष की आयु में कालकवलित हो गईं। जब आपकी आयु मात्र ४ वर्ष की थी तो आपके पिता (मेरे पितामह) का स्वर्गवान हो गया तथा आपकी माताजी ने ही आपका पालन-पोषण किया। आपकी माताजी बहुत ही सरल स्वभाव की, धर्म परायणा, परिश्रमी महिला थी तथा उनके सद्गुणों की छाप आप पर भी पर्याप्त पड़ी। आपकी प्रारम्भिक शिक्षा विजयगढ़ ही हुई। अंग्रेजी की शिक्षा आपने विजयगढ़ से लगभग



१८ मील की दूरी पर स्थित नगर हायरस में फूलचन्द वागला कालेज में प्राप्त की। तत्पश्चात् आप आगरा कालेज आगरा चले गये और सन् १९३६ में बी एम्-सी (जीव शास्त्र) उत्तीर्ण किया। पठन-पाठन में आप कठोर परिश्रमी रहे। बी एम्-सी करने के पश्चात् आप विजयगढ़ आ गये तथा उसी समय स्व० गणपतिचन्द्र केला अपना चुनाव "वीर अर्जुन" देहली के सम्पादक पद पर होने के कारण देहली चले गये। इस कारण तुरन्त आपने "धन्वन्तरि" का सम्पादन करना प्रारम्भ कर दिया। जिस समय आपने "धन्वन्तरि" का कार्य सभाला उस समय ग्राहक मरया मात्र १०८३ थी जो कि पूज्य पिताजी को अभी तक स्मरण है। अब 'धन्वन्तरि' १७७०० छप रहा है अर्थात् लगभग १६ गुना। यह आपके कठोर तप का ही फल है। धन्वन्तरि के सम्पादन में तभी से आपका निरन्तर सक्रिय सहयोग चला आ रहा है। जैसे औषधि-निर्माण, पैकिंग एवं मण्डाई व्यवस्था भी आप अच्छी प्रकार से मनालते थे।

अगस्त सन् १९४६ में आप तथा आपके बड़े भाई अपने मामाजी को १,२५,००० रु० देकर तथा सम्पूर्ण व्यवसाय दोनों स्वयं सभाल कर उनमें पृथक् हो गये। आपने सम्पूर्ण व्यवसाय को मत्ती प्रकार सभाला तथा उसे ४-५ वर्ष में ही ५-६ गुने रतार पर पहुँचा दिया। जिस समय आपने धन्वन्तरि का कार्य सभार अपने मामाजी से सन् १९४६ में सभाला था उस समय ग्राहक मरया ४१०० थी। कतिपय कारणों से आप अपने भ्राता में पृथक् होकर सन् १९७२ के अक्टूबर मास में 'धन्वन्तरि' के प्रकाशन का अधिकार तथा मात्र दो मशीनें लेकर एवं विजयगढ़स्थ अधिकांश जायदाद तथा सम्पूर्ण व्यवसाय अपने बड़े भाई को सौंपकर अलीगढ़ आ गये तथा यहाँ से "धन्वन्तरि" के प्रधान सम्पादक का कार्य सभार सभाल रहे हैं। आपने सदैव से "धन्वन्तरि" को पूर्णरूपेण सभाला इस कारण इसमें लगाव होने के कारण ही अत्यन्त मुनाफा देने वाला औषधि निर्माण एवं विक्री का व्यवसाय छोड़ दिया तथा "धन्वन्तरि" को लिया जिससे कि किसी भी प्रकार के नाम की आशा नहीं थी तथा न ही इसमें लाभ लेने का प्रयास किया गया।

सन् ७३-७४ में तो कागज की महंगाई ने कमर तोड़ दी है फिर भी आपने 'धन्वन्तरि' के आकार में कमी करना स्वीकार नहीं किया है। धन्वन्तरि ही आपका जीवन है। यह भी एक सयोग ही है कि अगस्त १९१३ में आपका जन्म हुआ है और उसी समय अर्थात् अगस्त १९१३ में ही धन्वन्तरि के पूर्ववर्ती "आरोग्य सिन्धु" का प्रथम प्रकाशन मेरे पूज्य पितामह ने प्रारम्भ किया। आरोग्य सिन्धु का नाम ही कतिपय वर्ष पश्चात् "धन्वन्तरि" कर दिया गया था। इस प्रकार से आपका तथा धन्वन्तरि का प्रादुर्भाव साथ साथ ही हुआ है। जैसे सन् ३६ में सन् ७६—अर्थात् ४० वर्ष की दीर्घ अवधि तक आपने "धन्वन्तरि" की साज सवार की है। आप कठोर परिश्रमी एवं शीघ्रता में कार्य निपटाने वाले व्यक्ति हैं। भगवान धन्वन्तरि से प्रार्थना है कि आप शतायु हो तथा अधिक में अधिक समय तक "धन्वन्तरि" के सजाने सवाग्ने, सम्पादन करने में सक्षम रहें एवं मेरा मार्ग निर्देशन करते रहें।

धन्वन्तरि के सम्पादक

डा० दाऊदयाल गर्ग

ए० एम० बी० एस०, आयु० बृह०

मेरा जन्म विजयगढ़ ही ८ जनवरी १९३७ को हुआ। पिता का नाम श्री ज्ञाना प्रसाद अगवाल जी बी एस्-सी प्रधान सम्पादक “धन्वन्तरि” है। हाईस्कूल उत्तीर्ण करने के पश्चात् अलीगढ़ विपरीतविद्यालय में २ वर्ष अध्ययन किया



तथा परीक्षा उत्तीर्ण कर हरिद्वार में ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज के बी०आई०एम०एस० पंचवर्षीय डिग्री कोर्स में प्रवेश लिया। सन् १९५७ में इस डिग्री को बदल कर ए०,एम०बी०एस० कर दिया गया। सन् १९५६ में ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज से ए०, एम०बी०एस० परीक्षा उत्तीर्ण की। परीक्षा उत्तीर्ण करने के पश्चात् ही विजयगढ़ आ गया तथा “धन्वन्तरि” के सम्पादन में सहयोग देना प्रारम्भ कर दिया। हरिद्वार से शिक्षणकाल में भी मैंने कतिपय लेख प्रकाशनार्थ “धन्वन्तरि” में भेजे थे तथा प्रकाशित किये गये थे लेकिन सक्रिय सहयोग देना सितम्बर १९५६ से प्रारम्भ किया। सन् १९६० में “नारी-रोगाङ्क”

के कई लेख लिखे तथा विषयानुसार अनेक चित्रों का चयन, लेखों का चयन एवं उनकी काट-छाँट परिवर्द्धन किया। इस पद्धति को पाठको, विद्वानों ने बहुत पसन्द किया। सन् १९६२ में प्रकाशित विशेषांक “शिशुरोगाङ्क” भी इसी ढंग से प्रकाशित किया।

मने जून १९६० से दाऊ मैडीकल स्टोर्स का काम मभाला तथा इसकी सप्लाइ में ८-१० गुनी बढ़ोत्तरी की। उचित मूल्य पर अच्छा सामान शीघ्र ही भेजना यह परम उद्देश्य मेरे सामने था। ग्राहकों ने भी इस योजना को पसन्द किया तथा उनसे पूरा सहयोग मिला।

अक्टूबर १९७२ में विजयगढ़ छोड़कर अब अलीगढ़ ही आ गया हूँ तथा “धन्वन्तरि” को सजाना, सवारना, उसमें उत्तमोत्तम पाठ्य सामग्री प्रदान करना एवं दाऊ मैडीकल स्टोर्स द्वारा वैद्य बन्धुओं की दैनन्दिनी आवश्यकताये पूरी करना—वस यही दो उद्देश्य इस समय मेरे ममक्ष हैं। वस भगवान से यही प्रार्थना है कि वैद्य बन्धुओं की सेवार्थ मुझे अधिकाधिक अवसर मिलते रहे तथा उनकी पूर्ति में मैं सक्षम रहूँ।

साहित्य क्षेत्र—“धन्वन्तरि” में मेरे लेख प्रकाशित होते रहते हैं। यन्त्र शस्त्र परिचय, ड्रग एक्ट, एवं आयुर्वेद पर ड्रग एक्ट यह तीन पुस्तकें मैंने लिखी हैं। यन्त्र शस्त्र परिचय का द्वितीय संस्करण हो गया है। आयुर्वेद पर ड्रग एक्ट पुस्तक का समावेश ड्रग एक्ट के द्वितीय संस्करण में कर लिया गया तथा अब ड्रग एक्ट का यह द्वितीय संस्करण भी समाप्त हो गया है।

चिकित्सा क्षेत्र—विजयगढ़ में रहने की अवधि में चिकित्सा कार्य पर्याप्त चलता था। प्रतिदिन प्रातः से दोपहर तक का समय रुग्णों की सेवा में ही व्यतीत होता था। यही प्रयत्न होता था कि किसी भी रोग से ग्रसित रोगी आवे ठीक होकर ही जावे तथा भगवान धन्वन्तरि की कृपा से प्रायः यही होता था। अब अलीगढ़ आने पर कतिपय पारिवारिक कठिनाइयों के कारण रुग्णजनों की सेवा का कार्य अवरुद्ध प्रायः है।

धन्वन्तरि के विशेष सम्पादक

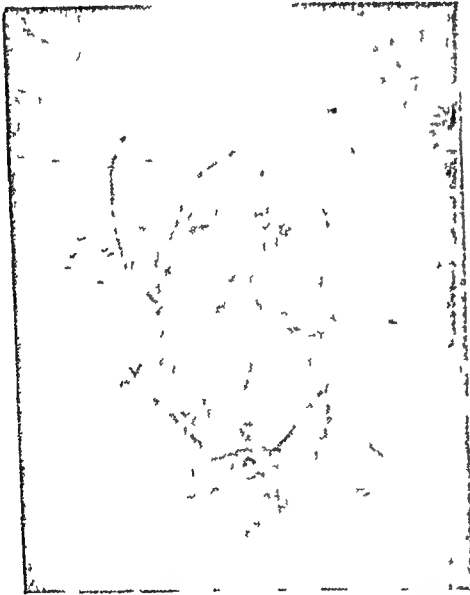
डा० दाऊदयाल गर्ग ए., एम.बी.एस सम्पादक धन्वन्तरि



धन्वन्तरि के प्रथम विशेष सम्पादक

वैद्यभूषण प्राचार्य स्व० प० गोवर्धन शर्मा छागांणी

श्री छागाणी जी का जन्म जोधपुर राज्य के पोकरण नगर में सन् १९३३ के आश्विन शुक्ला १० को प्रातः स्मरणीय पंडित जीतमल जी के घर हुआ था। आप अपने सब बन्धुओं में प्रखर बुद्धि वाले हुए। आपके समय का कोई



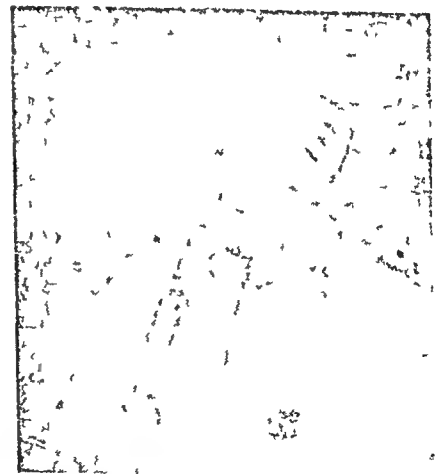
शिष्य भारत के कोने कोने में मौजूद हैं। धन्वन्तरि के आदि सस्थापक स्व० राधावल्लभ जी (मेरे पितामह) ने आपका अत्यन्त स्नेहपूर्ण व्यवहार रखा था।

आपने "धन्वन्तरि" के इतिहास में न्यायी सम्पादकों के अतिरिक्त किसी विशेष विषय में पाण्डित्य किन्हीं अन्य विद्वान् द्वारा विशेष सम्पादन करने की परम्परा का सुनपात किया। आपने फरवरी १९३४ में 'मित्र योग अंक' का सम्पादन किया जो कि आपकी विद्वता का प्रतीक है।

स्व० वैद्यरत्न कविराज प्रतापसिंह डी. एस. सी.

आपका जन्म उदयपुर स्टेट (राजस्थान) में एक कुलीन जागीरदार के घर सन् १९६२ के जून माह की ३ ता० को हुआ था। प्रारम्भिक शिक्षा मध्यमा आचार्य संस्कृत और अंग्रेजी की उदयपुर में हुई।

आयुर्वेद की शिक्षा दीक्षा मद्रास आयुर्वेदिक कालेज में वैद्यरत्न प० श्री गोपालाचार्यु गुरु की अध्यक्षता में हुई। वहाँ ने पृथम श्रेणी में प्रथम पद से उत्तीर्ण महा-



विरला ही वैद्य होगा जो उस समय आपके नाम से परिचित न रहा हो। आप संस्कृत, अंग्रेजी, फारसी, हिन्दी, मराठी, गुजराती आदि ६ भाषाओं पर पूर्ण अधिकार रखते थे। आप आयुर्वेद के ही नहीं न्याय, व्याकरण, साहित्य आदि शास्त्रों के भी महान् पण्डित थे। काशी आदि विद्यापीठ प्रधान नगरों में आपको सदैव सम्मान प्राप्त रहा। निखिल भारतीय आयुर्वेद महामण्डल आदि कई संस्थाओं के आप अध्यक्ष रहे। और वैद्य सम्मेलन पत्रिका का कई वर्ष सम्पादन किया। बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी के परीक्षक रहे। आप श्री धन्वन्तरि महाविद्यालय के संस्थापक तथा आचार्य रहे तथा अनेकों

महोदयाय कविराज गणनाथ सेन एम ए एल एम. एम की अध्यक्षता में कल्पतरु आयुर्वेदिक विद्यालय कलकत्ता में शिक्षा प्राप्त की। साथ ही साथ आप कार्माइल मैडीकल कालेज में भी पढ़ते रहे। उभयविद् ज्ञान प्राप्त कर आपने

बाबा कालीकमली के यहा आयुर्वेदिक कालेज का संचालन किया। वहा से आकर ललित हरि कालेज मे प्रिंसीपल पद पर कार्य करते रहे। ख्याति होने से आपको पूज्य महामना मालवीय जी महाराज ने हिन्दू विश्वविद्यालय के प्राध्यापक और सुपरिण्टेण्डेन्ट हास्पिटल फार्मैसी एंव वार्डन पद पर नियुक्त किया। वहा २४ वर्ष तक कार्य करने के बाद आपको राजस्थान के आयुर्वेद विभाग का डायरेक्टर बना दिया गया। वहाँ से मध्य भारत मे इन्दौर के 'राजकुमार सिंह आयुर्वेद कालेज के प्रिंसीपल रहे। फिर अवकाश ग्रहणकर आप गुण्टिका, गोंगेरुकी, जटामासी, जटाशक्करी तरुणकन्द, नागार्जुनी, पुन्नाग (पोलग) पलायती, पपीता के बीज (इग्नेशिया) भूनाग, शृङ्गालक (क्षयरोग) आदि पर अनुसंधान किया।

आपने आचार्य आयुर्वेद ट्रस्ट बनाया। उसका एक अस्पताल स्वनामधन्य बिरला परिवार की तरफ से वाराणसी मे संचालित हो रहा है। उसके आप मैनेजिङ्ग ट्रस्टी रहे। आपने यादवाश्रम नाम का एक आश्रम भी बनाया जिसे इस समय बनारस सेवा समिति चला रही है।

सन् १९३३ मे अ० मा० आयुर्वेद कांग्रेस के प्रेसीडेण्ट नियुक्त हुए। आपने भारतीय आयुर्वेद की महामण्डल जयन्ती ग्रन्थ प्रकाशित किये। गवर्नमेन्ट आफ इण्डिया ने आपको बैद्यरत्न की पदवी व पोशाक दी। आपने बोर्ड आफ इण्डियन मैडिसिन यू० पी० की प्राय २६ वर्ष तक सदस्यता की। इसी प्रकार पटना गवर्नमेन्ट आयुर्वेदिक कालेज के गर्वनिंग बोर्ड की सदस्यता की। बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी की वर्षों तक सदस्यता की।

आपने निम्नलिखित साहित्य प्रकाशित किया —

- (१) आयुर्वेद खनिज विज्ञान २ भाग
 - (२) प्रसूति परिचर्या।
 - (३) जन्मा
 - (४) आरोग्य सूत्रावली
 - (५) सैकड़ो लेख प्रकाशित किये। धन्वन्तरि और प्राणाचार्य के विशेषांकों को सम्पादित किया।
 - (६) प्रताप कण्ठाभरण दो भाग प्रकाशित किये।
- संसद सदस्यों के लिए दातव्य औषधालय, प्रदर्शनालय, पुस्तकालय का उद्घाटन नई दिल्ली मे कराया। प्राय

अनेक सम्मेलनों के अध्यक्ष रहे। कुछ दिनों एडवाइजर गवर्नमेण्ट आफ इण्डिया मिनिस्ट्री आफ हेल्थ के पद पर काम किया। आप सेन्ट्रल रिसर्च इन्स्टीट्यूट इण्डी-जीनस मेडीसन की व पोस्ट ग्रेजुयेट सेण्टर जामनगर के गर्वनिंग बोर्ड के सदस्य रहे बाद मे आप डायरेक्टर मूलचन्द्र खेराती राम हास्पिटल व रिसर्च इन्स्टीट्यूट का किया तथा देवी कोटड नामक कद पर अनुसन्धान किया।

आपके तीन पुत्र है जो अपने धन्य योग्यतापूर्वक काम कर निर्वाह कर रहे हैं। आपकी पत्नी आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी की पढी हुई है और आयुर्वेद की सेवा मे बड़ा सहयोग देती रहीं है।

आपका देहावसान ७ अप्रैल १९६२ की रात्रि को हो गया।

श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्त, कानपुर

नाम श्री मुन्नालाल गुप्त

पिता का नाम स्व० बाबूलाल जी

जाति - अग्रवाल वैश्य गोधल गोत्र

जन्म — १२-३-१९०८ ई.

शिक्षा — श्री ताराचन्द्र आयुर्वेद पाठशाला,
महेन्द्रगढ (हरियाणा)

शिक्षक - स्व० प० मनोहरलाल जी शास्त्री आयुर्वेदाचार्य, द्वितीय और तृतीय गुरु स्व० प० रामप्रिय जी त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य तथा स्व काशीनाथजी मिश्र, कानपुर।

परीक्षोत्तीर्ण, प्र० मा० त्रिद्यापीठ से।

भू० पू० सम्पादक — अनुभूत योग माला (१९३३)

विशेष सम्पादक — ज्वराक, ग्रहणीरोगाक तथा नाडी विज्ञानाक “धन्वन्तरि”। सिद्धचिकित्सा अङ्क — अनुभूत योगमाला।

आगामी वर्ष आप ‘धन्वन्तरि’ के विशाल विशेषाङ्क औपधि गुण धर्म विवेचनाङ्क का सम्पादन करेंगे।

लेख — हर विषय मे — धन्वन्तरि, राकेश, अनुभूतयोग माला, रत्नाकर, आरोग्य-दर्पण इत्यादि-इत्यादि पत्रों मे।

प्रकाशित पुस्तके १ नूतन रोग चिकित्सा विज्ञान २ सिद्ध प्रयोगाकी कुजी ३ छतिविज्ञान ४ विषम ज्वर चिकित्सा ५ प्रेम पीयूष ६. प्रयोग सग्रह ७. होम्यो मटरिया मैडिका आदि-आदि।



मंचि—आयुर्वेदोद्धार एव अनुमन्त्राग । गार्मिक ग्रन्थो
मे ज युर्वेद की खोज करना ।

विशेषज्ञता—यकृत, हृद्रोग, ज्वर-विट्पित्ता म ।

अनुमन्त्राग—कैमर तथा दूसरे अमाव्य रोगो मे ।

वर्तमान पता—श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्ता

५८/६८ नीतवाली गली, कानपुर ।

स्वर्गीय रूपलाल जी वैश्य

आप स्वर्णकार वैश्य थे । आपके पिता का नाम—
बाबू चन्द्र लाल जी था । आप तीन भाई थे, बड़े का नाम
राम रवि लाल जी छोटे का नाम महदेव लाल जी
था, और मझिले आप स्वयं थे ।

जन्म स्थान—आपका जन्म म १९२८ को जिला—
सारन (छपरा) के अन्तर्गत हराजी ग्राम, पोष्ट मानूपुर में
हुआ था ।

अध्ययन—आप बाल्यकाल में ग्राम की पाठशाला
में पढ़ना शुरू करके तीव्र बुद्धि के कारण मिडिल प्रग-
लिस स्कूल में जाते ही ४) मासिक छात्रवृत्ति पाने लगे ।
और ग्राम की शिक्षा प्राप्त कर चुकने के बाद सन् १९८८
ई० जि० स्कूल छपरा में आपका नाम लिखाया गया ।
आपका बाल्यकाल से ही आयुर्वेद की जड़ी-बूटियों में प्रेम



था, आप जितने ग्रामीण थे । वे ग्रामीणों के
में तार्किकता पिया गया ।

जीविता—सन् १९९३ ई० में पिता भूताने में
की परीक्षा पास कर आप पटना में निर्वासित भू नाम,
निवास में निवेद्य, पिता नाम निवास में १-२ मास
के बाद आपके छोटे भाई का शरीरगत हो जाने तथा
की कमी के कारण बाष्प छोड़कर आपका पटना छोड़ देना
पड़ा । अतएव प्रायः एक वर्ष के बाद बीएन, डब्ल्यू बाग
कें. मोनपुर Loco office में १५) मासिक पर पत्र
के पद पर काम करना पड़ा । किन्तु कुछ ही दिनों के
बाद अपनी योग्यता से हेतु बाग के पद प्राप्त हुआ ।
सन् १९९३ ई० में आप मोनपुर में बंगारन केन्ट आ
गये थे, तभी में स्फुटिनिमा नाइन में रहते रहे । मार्च पर
रह कर आपने आफिस का कार्य सम्मानपूर्वक अवकाश
प्राप्ति होने के समय तक पूर्ण योग्यता से किया ।

बूटियों से प्रेम—आप पहिले से ही आयुर्वेद के प्रेमी
होने से नौकरी करते समय सर्व प्रथम दंगोपकारक मासिक
पत्र का ग्राहक होकर बूटियों का अनुमन्त्राग करने लगे ।

ग्रन्थ निर्माण—आपने सर्व प्रथम हर निषण्डु कोष
लिखने का उत्साह किया । जो कि पूर्ण होने पर नवी-
विकार पुर नर नागरी प्रचारिणी मन्ना की रायवन्टी पर
दे दिया ।

दशमूल—दशमूल के ऊपर सुन्दर सचित्र निवेद्य भी
आपने किया जिसे आपने वैद्य सम्मान में गोप्य पदक
भी प्राप्त हुआ था ।

अग्निव बूटी दर्पण—भाग १ और २ भी आपकी
ही कृति हैं । और ये ग्रन्थ सचित्र परिचायक सुन्दर
ग्रन्थ हैं । भाव प्रकार निषण्डु का विवरण भी
आपने किया एव आपका अन्तिम ग्रन्थ वैद्यक पत्र प्रदर्शक
है जो कि अभी तक छपा नहीं है, जिसकी प्रशंसा वैद्यवरो
ने मुक्त कंठ से की है ।

सम्पादन कार्य—आपने लाहौर से निकलने वाले
भूतपूर्व बूटी दर्पण मासिक पत्र के सहायक सम्पादक का
कार्य किया था । एव धन्वन्तरि मासिक पत्र के 'बूटी
चित्राक' नामक विशेषांक का भी सम्पादन किया था । इस
भाति १९२७ ई० के मार्च मास में रेलवे की नौकरी से

छुटकारा पाने के बाद से अन्त समय तक आप बराबर आयुर्वेद की सेवा करते रहे ।

अस्वस्थता—पूर्वोक्त नियमानुसार अधिक समय श्रम करने एवं श्वास रोग से पीड़ित होने से आपका स्वास्थ्य इधर ३-४ वर्षों से बिगड़ता गया । अन्त में १९३६ के मार्च में अपनी दो लड़कियों का विवाह करने के बाद बनारस से अपनी जन्म भूमि हराजी ग्राम में आये । और जैसे जैसे आपका अन्तिम समय आता गया वैसे-वैसे रोग श्वास भी बढ़ता गया जिससे धीरे-धीरे आप चलने फिरने में असमर्थ हो गये ।

मृत्यु—इस तरह श्वास रोग के कारण ३ जनवरी सन् १९४० बुधवार को दिन के १० बजे इस समार को छोड़ चल बसे ।

वैद्य समाज से अनुरोध— भारत के वैद्य समाज के समक्ष श्रद्धेय लाला रूपलाल जी वैश्य के अभिनव बूटी दर्पण, सद्भिन्व बूटी चित्रावली ग्रंथ सामने है । रूप निघण्टु कोष का केवल १ भाग प्रकाशित हुआ है । शेष ऐसे ११ या १२ भाग अभी नागरी प्रचारिणी सभा, काशी के पास अप्रकाशित पड़े हैं । यदि उत्तर प्रदेश का वैद्य समाज, उत्तर प्रदेश का इण्डियन मेडिसिन बोर्ड, नागरी प्रचारिणी सभा से किसी प्रकार प्राप्त कर शेष भागों को प्रकाशित करे तो आयुर्वेद और जनहित में बहुत बड़ा काम होगा । धन्वन्तरि के वनोपधि विशेषांक के सभी भाग एवं प्राणिज खनिज द्रव्याक एवं सद्भिन्व वनोपधि अङ्क से भी अधिक जो काम आयुर्वेद प्रेम के नाते जीवन की परवाह नहीं करके अनवरत २७ वर्षों तक परिश्रम करके रूपलाल जी वैश्य ने रेलवे की नौकरी करते हुये किया है वैसे कार्य अब तक किसी भी प्रदेश के वैद्य वन्धु द्वारा नहीं हुआ है । इसलिये उत्तर प्रदेश की सरकार, जनता और वैद्य समाज का पूर्ण कर्तव्य का हो जाता है कि उनके ३५ वर्षों से पड़े अधूरे कार्य को पूरा करके रूपलाल जी वैश्य की आत्मा को शांति देवे और उनके परिश्रम को सार्थक बनावे ।

स्व० हरिदास वैद्यराज

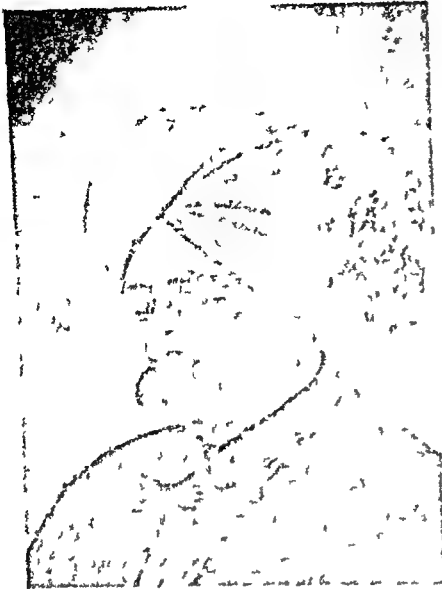
स्व श्री वा हरिदास जी जिन्होंने चिकित्सा चन्द्रोदय, स्वास्थ्य रक्षा ग्रंथ के अतिरिक्त अनेक साहित्यिक पुस्तकें



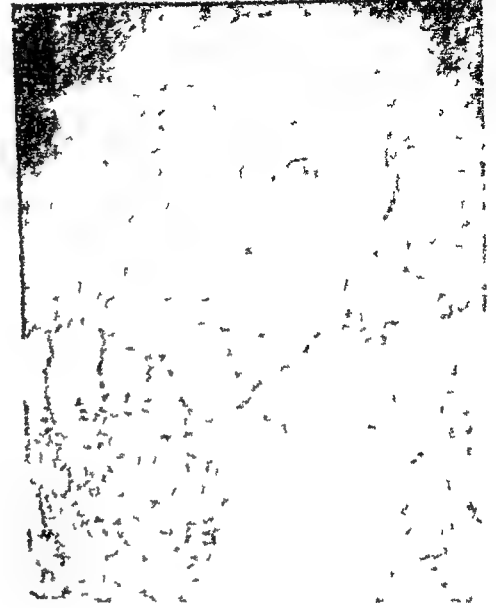
भी लिखी थीं इनका धन्वन्तरि से विशेष स्नेह था । इसी कारण आपने 'धन्वन्तरि' के बाल रोगाक तथा वात रोगाक का सम्पादन किया । प्रारम्भ में आप राजस्थान के शिक्षा विभाग में कहीं शिक्षक थे । बाद में आपका भुकाव चिकित्सा व्यवसाय की ओर हुआ । हरिदास एण्ड कम्पनी मथुरा की स्थापना की । आप सिद्धहस्त लेखक थे । आपकी भाषा बड़ी सरस एवं प्रभावोत्पादक होती थी । आपके लिखने में एक विशेषता थी कि कहीं भी एक कौमा-हंस या अनुस्वार इधर उधर नहीं होता था कहीं सुधार करने की गुंजाइश नहीं रहती थी ।

काव्य विनोद स्व० पं० ठाकुर दत्त शर्मा वैद्य भूषण
आविष्कारक—'अमृतधारा' देहरादून

आपके पिता जी का नाम स्व० पं० मूलचन्द शर्मा था । आपके वारे में अधिक ज्ञात नहीं हो सका । अमृत धारा फार्मसी को कई पत्र दिये लेकिन उत्तर न मिला । आपने 'अमृतधारा' का आविष्कार किया जिससे आपकी ख्याति भारत के कोने-कोने में फैल गई । आप लाहौर निवासी थे तथा वही आपने अपना कार्य प्रारम्भ किया था । बाद में एक शाखा देहरादून में प्रारम्भ की । भारत का विभाजन होने से कुछ दिन पूर्व ही आप अपना सभी व्यापार देहरादून समेट ले गये । आपने अनेको



जिनसे कि आयुर्वेद गंगाज में आपकी विद्वत्ता की धारा
जम गई। आपके अनेको गिणत भारत के कोने-कोने
में आज भी सफनतापूर्वक चिकित्सा कर रहे हैं।



पुस्तकें लिखी व "विशेषकारक" पत्र का सम्पादन किया।
कलकत्ता से "कवि विनोद" एवं अगिल भारतवर्षीय
वैद्य सम्मेलन द्वारा 'वैद्य भूषण' की उपाधि से आपको
सम्मानित किया गया। पुरुष रोगों के बाप निमेषज
थे तथा धन्वन्तरि के पुरुष रोगाक का आपने निमेष सम्पादन
सन् १९४५ में किया। धन्वन्तरि का शायद ही कोई ऐसा
विशाल विशेषांक हो जिसमें आपका लेख प्रकाशित न किया
गया हो। आपके लेख तर्क सगत एवं ठोस सामग्री युक्त
होते थे। "धन्वन्तरि" के प्रति आपका विशेष स्नेह था।
कई वर्ष हुए आपका देहावासन हो गया। आपके देहा-
वसान से हुई क्षति की पूर्ति होना असम्भव है।

स्व. कवि. उपेन्द्रनाथदास काव्य व्याकरण साख्य तीर्थ

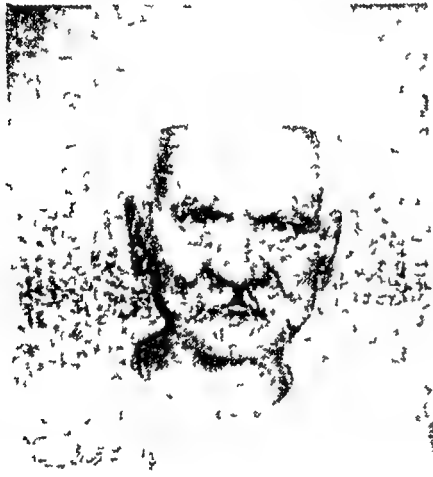
स्व० कविराज जी का जन्म सन् १८८५ में श्री राजमो-
हन दाम जी के यहाँ हुआ था। आप आयुर्वेद के धुरन्धर
विद्वान तथा पीयूष बाणि चिकित्सक थे। आपने विधि-
वत अध्ययन करके काव्य, व्याकरण एवं साख्य में उच्च
उपाधिया प्राप्त की तथा भारत के इन्ने गिने शास्त्रवेत्ताओं
में आपकी गिनती थी। आप आयुर्वेद एवं तिन्त्रिया
कालेज देहली के सन् १९२२ से मीनियर प्रोफेसर तथा
सन् १९४४ से नि० मा० आयुर्वेद विद्यापीठ के प्रधान
मन्त्री रहे। आपने अनेक उत्तम सारगर्भित पुस्तकें लिखी

"धन्वन्तरि" पर आपकी सदैव ही कृपा रही। सन्
जुलाई १९४६ में "कल्प एवं पञ्चकर्म चिकित्साक" तथा
अगस्त १९४८ में उसके परिशिष्टांक का आपने सम्पादन
किया था जोकि "धन्वन्तरि" का एकैउन्चकोटि का विशेष-
पाक था।

**स्वर्ण पदक प्राप्त श्री मदन गोपाल वैद्य
ए.एम.एस. भू० पू० एम एल-ए. फैजाबाद
विशेष संपादक-सक्रामक रोग विशेषांक 'धन्वन्तरि'**

आपका जन्म कार्तिक कृष्ण ४ मवत् १९६८ में
फैजाबाद नगर में हुआ। आपके पिता हकीम कामता-
प्रसाद अति प्रसिद्ध लोक-प्रिय चिकित्सक। हाईस्कूल
परीक्षा उत्तीर्ण होने पर आचार्य नरेन्द्र देव की कृपा से
काशी विश्वविद्यालय के आयुर्वेद कालेज में प्रवेश लिया
और अति गौरव के साथ विश्वविद्यालय से स्वर्ण
पदक प्राप्त किया तथा ए एम एम उपाधि प्राप्त की।
छात्र जीवन में ही अ मा आयुर्वेद महामम्मेलन
वाराणसी के अवसर पर संस्कृत भाषामें त्रिदोष विज्ञान पर
८० पृष्ठों का लेख लिखा जो सर्वश्रेष्ठ घोषित किया

गया तथा काशी विश्वविद्यालय में होने वाले त्रिदोष पंच महाभूत सभाषा परिषद् जो दो सप्ताह तक चलती रही में बड़ी सतर्कता से भाग लिया। १९३८ में क्रान्तिकारी युवक कांग्रेस का अन्तिम सम्मेलन सफलता के साथ सम्पन्न कराया और उसके जिला अध्यक्ष बने। इसी वर्ष अयोध्या में प्रदेशीय राजनैतिक सम्मेलन व प्रदर्शनी का आयोजन किया जिसमें पंडित नेहरू आदि सब उच्चतम नेता पधारे। १९४१ में कांग्रेस में कार्य करते रहने के कारण वसन्त पंचमी की रात्रि को सोते समय तामीपुर ग्राम में गिरफ्तार कर लिए गये और ६ मास के कठोर कारावास की सजा हुई। फतेहगढ़ सेन्ट्रल जेल में आयुर्वेद के चोटी के



नेताओं प० रघुवरदास मजूमदार, प० बदरी विशाल त्रिपाठी, प० राम गोपाल शास्त्री भासी, आदि से गहरा सम्पर्क व शास्त्र चिन्तन भी हुआ। जेल में अनेक चोटी के नेताओं जैसे डा० सम्पूर्णानन्द आदि से भी गहरा सम्पर्क हुआ। १९४२ के स्वतन्त्रता आन्दोलन में नजरबन्द कर लिए गये और ३ वर्ष तक नजरबन्द रहे। १९५२ के आम चुनाव में फैजाबाद नगर से विधान सभा के लिए चुने गये। १९५७ में पुनः आप विधान सभा के सदस्य चुने गये। १९५५ में हरिद्वार में रस गुण वीर्य विपाक प्रभाव पर १० दिन तक 'ऋषिकुल' आयुर्वेदिक कालेज में शास्त्र चर्चा परिषद् हुई जिसमें वैद्य जी ने क्रान्तिकारी रूप में भाग लिया। इस अवसर पर आपने "द्रव्यगुण रहस्य" नामक एक महत्वपूर्ण लेख ५७ पृष्ठों का लिखा जो सर्वश्रेष्ठ १० निबन्धों के साथ विचारार्थ

मुद्रित हुआ। यह लेख द्रव्य गुण शास्त्र पर कार्य करने वालों का आज भी पथ प्रदर्शक है।

वैद्य जी ने यादवाम्बिन्दन ग्रन्थ में "सार्वभौम चिकित्सा में होम्योपैथी का स्थान" शीर्षक क्रान्तिकारी विचार-त्मक लेख लिखा जिसकी चोटी के विद्वानों ने भी प्रशंसा की। धन्वन्तरि में भी इसकी समालोचना हुई।

इस समय वैद्य जी आरोग्य धाम आयुर्वेद विद्यालय का संचालन कर रहे हैं। इस विद्यालय के अन्वेषण कार्यों का प्रदर्शन आगरा, पटियाला, पाण्डिचेरी आदि सम्मेलनों के अवसर पर सक्रिय रूप में किया गया है।

सन् १९४८ में आपने "धन्वन्तरि" के सक्रामक रोगाक का विशेष सम्पादन किया जो कि आपकी विद्वता का प्रतीक है। इस प्रकार आप आयुर्वेद शास्त्र के प्रामाणिक प्रवक्ता व सशोधक के रूप में आयुर्वेद समाज की अनुपम सेवा कर रहे हैं। भगवान आपको चिरायु करे।

श्री पं० रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी

आयुर्वेदाचार्य ए. एम. एस.

पिताजी—श्री प० नन्मूल त्रिवेदी

माताजी—श्रीमती जावित्री देवी

जन्म स्थान—पुरदिलनगर तह० सिकन्दाराऊ जिला अलीगढ़

आपका घर पुरदिल नगर के मध्यभाग में मुहल्ला पण्डितान में स्थित है। जो आपके प्रपितामह को यहाँ के नवाब ने इलाज करने के कारण प्रसन्न होकर प्रदान किया था।

बड़े भाई वैद्य वशीधर त्रिवेदी जी हैं जिन्होंने आपका बचपन से ही लालन-पालन किया और आयुर्वेद-दीय शिक्षा काशी हिन्दु विश्वविद्यालय में दिलाई क्यो कि आपके पिताजी का देहान्त शैशव काल में ही हो गया था।

प्राइमरी शिक्षा पुरदिल नगर के प्राइमरी स्कूल में हुई वनक्यूलर मिडिल सिकन्दाराऊ की तहसील स्कूल से किया। हाईस्कूल धर्मममाज इण्टर कालेज अलीगढ़ से तथा इण्टरमीडियेट साइन्स N R E C इण्टर कालेज खुरजा से किया। उसके बाद काशी हिन्दु विश्वविद्यालय

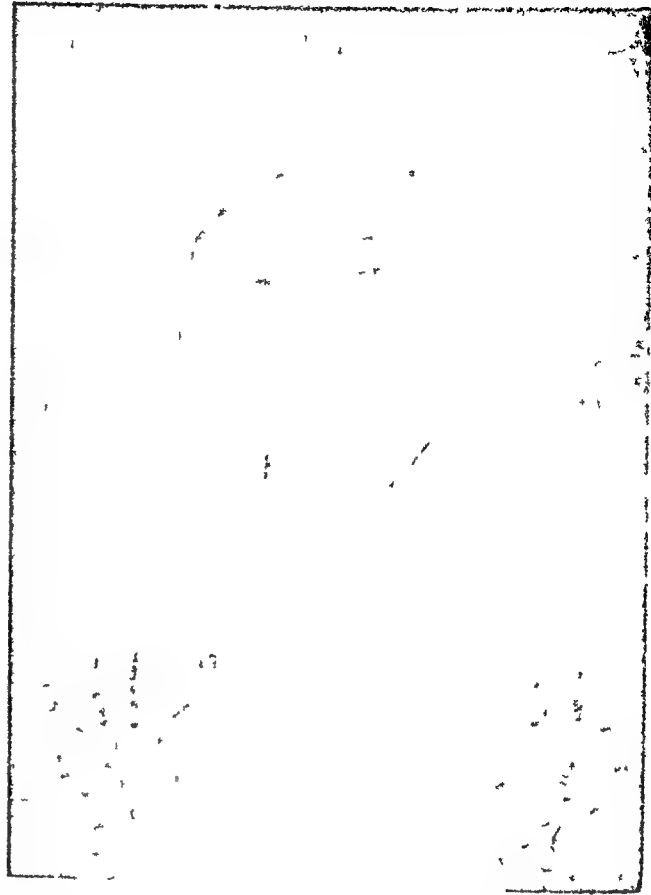


के आयुर्वेदिक कालेज से १९४८ में आयुर्वेदाचार्य विद
मार्दन भैंडमन एण्ड सर्जरी की डिग्री ली।

आयुर्वेद स्नातक होने के बाद आयुर्वेद कालेज
फार्मोसी में कवि० प्रताप सिंह आचार्य, द० अ० कुलकर्णी
जी के निर्देशन में रसशास्त्र में पारद पर अनुमाधन किया
और राजकीय औषध योग मग्नह नामक ग्रन्थ लिखा।
उससे पूर्व छात्रावस्था में ही कोमारभृत्य लिखा। फार्मोसी
में ही सहायक फार्मेशिप्ट पद पर भी कार्य किया।
अर्जुन आयुर्वेद विद्यालय में भी कार्य किया। फिर पुर-
दिल नगर आकर संस्कृत ज्ञान मन्दिर की स्थापना की।
पुन काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में आयुर्वेद रिसर्च की
स्थापना होने पर रव० प० शिवदत्त शुक्ल और श्री
राजेश्वरदत्त शास्त्री प्रिमीपल के विशेष आग्रह पर इस
विषय में क्लिनिकल रजिस्ट्रार का पद स्वीकार किया।
यहाँ पर दो वर्ष कार्य करने पर तथा गृहणी, जलोदर,
मधुमेह और वोन ट्युबर्कुलोसिस पर अनुसंधान कार्य
किया। काशी में प्रोफेसर आफ फिजियोलोजी के पद
पर गुलाब कुवरवा आयुर्वेदिक मोसायटी के मंत्री श्री
वालकृष्ण भाई वैद्य ने जामनगर आग्रहपूर्वक बुला लिया
और गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय से सम्बद्ध गुलाब
कुवरवा आयुर्वेद कालेज में कार्य किया। इस समस्या के
इन्स्टीट्यूट फार आयुर्वेदिक स्टडीज एण्ड रिसर्च में विलयन
होने पर उसमें शारीर विभागाध्यक्ष और प्रोफेसर पद पर
कार्य किया और ग्रेजुएट एव पोस्ट कक्षाओं का अध्यापन
किया। वहाँ से लोक सेवा आयोग इन्दौर द्वारा चयन किये
जाने पर मध्यप्रदेश के स्वास्थ्य विभाग में उपसञ्चालक
आयुर्वेद पद पर लगभग ३ वर्ष कार्य किया। फिर हाथरस
आकर सपरिवार बस गये। यहाँ त्रिवेदी नगर में अपना
मकान बनवा लिया है।

काशी में अभिनव विकृति विज्ञान की रचना की।
यही वृहच्चरकसार लिखा। पुरदिल नगर और जामनगर
में धन्वन्तरि, जय आयुर्वेद तथा प्राणाचार्य के मैपज्य
कल्पनाक, चरक चिकित्साक, प्रसूति विज्ञानाक, काय
चिकित्साक, पथ्यापथ्य चिकित्साक तथा शिशु रोगाक
नामक विघेपाकों का लेखन और सम्पादन किया।

हाथरस में स्त्रियों के रोग और उनकी आधुनिक
चिकित्सा, वृद्धों के रोग और वृद्धावस्था की प्रतिफारिता,



वात्स्यायन कामसूत्र, वाग्य वृत आदि पुस्तकें लिनी। श्री
वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन की ओर में हुई तृतीय शान्त्र
धर्मा परिपद शारीर शब्दावली पर वृहत् भूमिका लिखी।
चतुर्थ शान्त्रधर्मा परिपद लक्ष्मण भूला में श्री प० रामना-
रायण शर्मा वैद्य मस्थापक श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन
के आग्रह पर १९६९ में संयोजक का कार्य किया और
उसमें सम्बद्ध अम्लपित्त पर पुस्तिका लिखी। इन सम्बद्ध
की अन्य पुस्तकें भी तैयार की हैं।

आजकल मण्डिया आयुर्वेदिक महाविद्यालय में
प्राचार्य, निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद विद्यापीठ के उप
मंत्री रूप में कार्यरत हैं। कोई ही ऐसा विश्वविद्यालय
होगा जहाँ आयुर्वेद फेकैट्टी हो और जहाँ किसी न किसी
विषय का परीक्षक न बनाया गया हो। पहले आप बोर्ड
आफ इण्डियन मेडिसिन के सदस्य रहे, अब आयुर्वेद तिव्वी
अकादमी उत्तर प्रदेश के सदस्य हैं। आपका छोटा
परिवार है। पत्नी श्रीमती शांतीदेवी त्रिवेदी परम साध्वी]

और हरकर्म में सहयोगिनी है। पुत्री कु० साधना त्रिवेदी तथा २ पुत्र राकेश कुमार, राजेशकुमार हैं। राजेश पीलीभीत आयुर्वेद कालेज में पढ़ रहा है। आजकल उत्तरप्रदेश के आयुर्वेद यूनानी सेवा निदेशक आचार्य श्री मुकुन्दीलाल द्विवेदी के अवकाश प्राप्ति से पूर्व उन्हें एक अभिनन्दन ग्रन्थ भेंट करने में तल्लीन है।

श्री डा० तेजबहादुर सिंह चौधरी

आपका जन्म १३ जनवरी १९१३ में देहरादून में हुआ था। पिताजी का नाम चौ० तारीफ सिंह जी था। आप जाट परिवार के हैं। आपके पिताजी कलक्ट्रेट में चीफ रीडर थे। बचपन जि० गोडा (उ० प्र०) में व्यतीत हुआ तदुपरान्त कुछ दिनों तक देहरादून में जहाँ पिताजी चीफरीडर थे रहते हुए वही-से दसवाँ दर्जा पास करके सन १९३० में ऋषिकुल आयुर्वेद कालेज हरिद्वार



(उ० प्र०) में प्रवेश लिया और सन १९३४ में D I M (Diploma in indigenous medicine) प्राप्त किया। उसी वर्ष चिकित्सा अभ्यास करने के हेतु शिमला में गढ़वाल सेनाधुराम तुलाराम गोयेनका मारवाडी सेनिटोरियम में कम्पाउंडर, फिर लेब्रोटरी इन्चार्ज, मैनेजर एवं बाद में वहाँ के वरिष्ठ चिकित्साधिकारी के कलकत्ता चले जाने पर उनका कार्य भार ममाला। एक वर्ष के उपरान्त त्याग पत्र देकर अपने गाँव एलम जिला मुजफ्फरनगर में अपनी प्राइवेट प्रैक्टिस तीन वर्ष तक की और जुलाई

१९३१ में उत्तर प्रदेश की सरकारी आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी गजस्थल, रानीनागल, अकरोली, गजरोला (मुरादाबाद) में एब बरेली जिलान्तर्गत उरला ग्राम तथा रामपुर के आयुर्वेदिक चिकित्सालयों में चिकित्साधिकारी पद पर १९५६ तक रहे। तदुपरान्त त्यागपत्र देकर यहाँ मध्य प्रदेश के दुर्ग जिला में "नवागढ़" ग्राम में अभी तक प्राइवेट प्रैक्टिस कर रहे हैं।

"धन्वन्तरि" पत्रिका में आपके काम सम्बन्धी लेख १९५० से प्रकाशित होने लगे हैं। अपने मूल विषय 'काम विज्ञान' पर ही प्रायः लेख बेते रहे हैं 'काम विज्ञान' में अधिक रुचि रहने से पाश्चात्य काम सम्बन्धी वैज्ञानिक लेखों का विशेष अध्ययन किया।

सन् १९४७ में पुनः बी. आई. एम. एस. की परीक्षा उत्तीर्ण की तथा भोसी से आयुर्वेद बृहस्पति प्राप्त की।

चिकित्सा के अतिरिक्त आपको सङ्गीत (शास्त्रीय सङ्गीत) एवं हिन्दी साहित्य में यदा कदा कहानी लिखने की भी रुचि है। आपकी कहानियाँ हिन्दी की पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रहती हैं।

आपने अप्रैल १९५१ में धन्वन्तरि के सुप्रसिद्ध इजेक्शन विज्ञानाङ्क का सम्पादन किया। १६५ पृष्ठ के इस अङ्क को सभी पाठकों ने बहुत पसन्द किया था। इसी इजेक्शन विज्ञानाङ्क का द्वितीय भाग सन् १९५२ में आपके लेखन-सम्पादन में निकाला गया था।

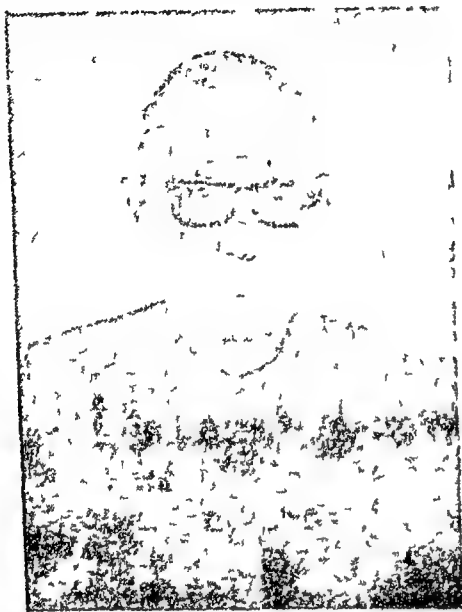
श्री ताराशकर वैद्य, वाराणसी

वैद्य जी का जन्म वाराणसी जिले के टाण्डा ग्राम में सन् १९१६ ई० में एक सुप्रतिष्ठित शाक द्वितीय ब्राह्मण परिवार में हुआ था। आपके पूज्य पिताजी स्वयं सकटमिश्र एवं माता स्व. श्रीमती पवित्रा देवी थी। स्थानीय मिडिल स्कूल से बर्निक्यूलर 'फाइनल' परीक्षा सन् १९३० में उत्तीर्ण करने के पश्चात् आपने हिन्दू विश्व विद्यालय वाराणसी की प्रवेशिका परीक्षा प्रथम श्रेणी प्राप्त कर उत्तीर्ण की। सन् १९३९ में श्री अर्जुन आयुर्वेदिक विद्यालय वाराणसी की आयुर्वेदाचार्य परीक्षा प्रथम श्रेणी में प्रथम होकर उत्तीर्ण की।

उक्त आयुर्वेद विद्यालय की शास्त्री परीक्षा उत्तीर्ण करते ही आप वहाँ अध्यापक नियुक्त हो गये। वही उप-



प्रधानाचार्य पद पर कार्य करने के पश्चात् सन् १९७० की ६ जुलाई तक प्रधानाचार्य पद पर सेवा कार्य किया। उसके पश्चात् से आज तक आयुर्वेद महाविद्यालय श्री सम्पूर्णानन्द मन्कृत विश्वविद्यालय वाराणसी में मुख्य संहिता के अव्यापक पद पर सेवारत है।



लगभग १६ वर्षों तक इण्डियन मेडिसिन बोर्ड उत्तर प्रदेश के सदस्य एवं ४ वर्षों तक उसकी फैकल्टी के सदस्य रहे। कई वर्षों तक निम्निल भारतीय आयुर्वेद देहली के उपमन्त्री एवं अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका देहली के प्रधान सम्पादक रहे। "दिव्यालोक वाराणसी के प्रधान सम्पादक रहे। "आयुर्वेद विकास" देहली आदि पत्रों के परामर्श दाता हैं। "आज" वाराणसी के आयुर्वेद विशेषांश के सम्पादन में भी हाथ बटाते रहे। धन्वन्तरि विप-चिकित्सा एवं चिकित्सा समन्वयाक के भी आप प्रधान सम्पादक रहे। आयुर्वेद महाविद्यालय संस्कृत विश्वविद्यालय की स्मारिका एवं पत्रिका के आप प्रधान सम्पादक रहे हैं।

आपकी "नाडी दर्शन" पुस्तक पर उत्तर प्रदेश शासन से पुरस्कार प्राप्त हुआ है। "कायचिकित्सा" पर सीलोन (लंका) से टाक्टरेट प्राप्त हुआ है "आयुर्वेद परिभाषा" एवं स्वस्थ वृत्त समुच्चय के आप टीकाकार हैं। आपका

साहित्य मारे देश में पाठ्य ग्रन्थ आदि के रूप में सम्मानित है। धन्वन्तरि मन्कृत और हिन्दी नाट्य (अप्रकाशित) पदार्थदर्शन, दोषदर्शन, अङ्गदर्शन आपकी अप्रकाशित रचनाओं में हैं।

हिन्दू विश्वविद्यालय, संस्कृत विश्वविद्यालय-पञ्जाबी विश्वविद्यालय, निम्निल भारतीय आयुर्वेद विद्यापीठ, उत्तर प्रदेशीय इण्डियन मेडिसिन बोर्ड, देहली आयुर्वेद सुनानी बोर्ड, राजस्थान गामकीर परीक्षा विभाग, हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रगति परीक्षा संस्थाओं में आयुर्वेद के परीक्षक रहे हैं।

अपने गांव पर हायस्कूल स्थापित, हस्तिना विश्वविद्यालय, कन्या विश्वविद्यालय आदि के आप सम्पादक हैं। अन्यान्य कई संस्थाओं के जन्मदाता, अध्यक्ष और मन्त्री आदि रहे हैं।

शुद्ध आयुर्वेद के लिए जीवनभर संघर्षरत श्री मिश्र जी स्पष्टवादिता, व्यवहार कुशलता और चिन्तना कुशलता के प्रतीक हैं। आयुर्वेद, संस्कृत एवं वाराणसी के नाम पर कहे से कड़ा वनिदान भी आपको मिला है आप स्वस्थ एवं दीर्घायु हो यहां भगवान धन्वन्तरि में प्रार्थना है।

स्व० कृष्ण प्रसाद त्रिवेदी बी०ए०, आयुर्वेदाचार्य

पूजनीय आयुर्वेदाचार्य श्रीमान कृष्ण प्रसाद जी त्रिवेदी का जन्म मध्य प्रदेश के चादा जिले में हुआ था। आपके पिता श्री गणपत प्रसाद जी पुनिम विभाग में कोर्ट इन्स्पेक्टर थे। आपने नागपुर में कालेज का शिक्षण प्राप्त करते हुए वैद्यक का अध्ययन राजवैद्य इन्दोरकर जी से किया था। सर्व प्रथम वर्षा के मारवाड़ी विद्यालय ने आपको विद्यालय में संस्कृत, इंग्लिश और वैद्यकी के अध्यापन कार्य में नियुक्त किया था। पहले आपकी इच्छा वकालत पास करने की थी किन्तु १९२० की नागपुर कांग्रेस ने आपके इरादे को तोड़कर निस्वार्थ जनसेवा की ओर प्रवृत्त कर दिया।

हिंगनघाट के माननीय सेठ मथुरादास जी के बुलाने पर आप हिंगनघाट आये। और वहाँ पर एक श्रीकृष्ण औषधालय स्थापित किया जहाँ पर धर्मार्थ रूप से जनसेवा का उत्तम कार्य हुआ। इसके अतिरिक्त आपके प्रयत्नों से हिंगनघाट में स्थानीय वैद्यों की एक समा स्थापित हुई

जिसका सम्बन्ध निखिल भारतवर्षीय आयुर्वेद महामण्डल से हुआ। आपने कृष्ण विपहरण नामक एक अपूर्व औषधि शोध कर निकाली जिसका पूर्ण प्रयोग धन्वन्तरि के चिकित्साक में आपने उदार अन्तःकरण से प्रकट किया है। इस प्रयोग से महान विपधर सर्प नष्ट किये जा सकते हैं तथा अन्य पचासो रोगो पर सफलतापूर्वक प्रयोग होता है।



आपने अनेक वर्षों तक अनुभूत थोगमाला नामक प्रसिद्ध मासिक पत्रिका में सारगर्भित लेखों के अतिरिक्त उत्तरकला के द्वारा कण्टसाध्य रोगियों को रोग से छुटकारा दिया है। आपके दीर्घकाल के अनुभव से लिखी हुई निम्न पुस्तकें लोकप्रिय साबित हुई हैं जो वैद्यों तथा गृहस्थों के लिये अत्युपयोगी हैं। वृहदासवारिण्ट सग्रह दो भाग, औषधि गुणधर्म विवेचन २ भाग, अन्तर्वृद्धि, अर्शा चिकित्सा, वृं पाक सग्रह, चिकित्सा रहस्य, इन्फुएन्जा, चिकित्सा रहस्य का दूसरा भाग (जो कि पहले भाग की अपेक्षा लगभग तीन गुना बड़ा ग्रन्थ है अभी प्रकाशित नहीं हुआ) धन्वन्तरि के पांच वृहत्काय विशेषांक “बनीपधि विशेषांक” जिन में से प्रथम भाग के ही तीन संस्करण प्रकाशित हो चुके हैं।

पूज्य त्रिवेदी जी को १९५७ में विजयगढ़ लाया गया। यहां पर ‘धन्वन्तरि’ विशेषांक के रूप में लगातार १० वर्षों के (वृद्धावस्था में) अनवरत परिश्रम से बनीपधि

विशेषांक ४ भाग की अमूल्य निधि प्रकाशित हुई तथा पाचवा भाग आधे से ऊपर लिखा जा चुका था कि दि० १४-६-६७ को महानिमन्त्रण प्राप्त हुआ और वे सदा के लिए प्रस्थान कर गये।

श्री डा० दौलतराम शास्त्री

जन्म ३० जुलाई १९२६ ई०, पिता—श्री चुण्टेलाल जी। जाति सोनी (अयोध्यावासी स्वर्णकार)।

सन् १९४२ में हितकारिणी हाईस्कूल से अंग्रेजी माध्यम में अंग्रेजी, उच्चगणित, भौतिक विज्ञान, रसायन शास्त्र, भूगोल और संस्कृत विषय लेकर मैट्रिक किया।

हितकारिणी संस्कृत महाविद्यालय के प्राचार्य प० श्री गंगा विष्णु पाण्डेय के पास आयुर्वेद पढा और हि० सा० सम्मेलन से १९५२ में “आयुर्वेदरत्न” उपाधि प्राप्त की।

चिकित्सा करते हुए एलोपैथी का गम्भीर अध्ययन अंग्रेजी पुस्तकों से किया। श्री डा० एल० एस० चौहान के साथ २ वर्षों तक सहायक चिकित्सक के रूप में कार्य करते हुये गुप्त रोग और विद्युत—चिकित्सा का विशेष क्रियात्मक ज्ञान प्राप्त किया। अब उन्हीं का दवाखाना अनसे लेकर गत ८ वर्षों से स्वतन्त्र रूप से चला रहे हैं। आजकल केवल पुरुषों और स्त्रियों के गुप्त रोगों (नर्पुंसकता, वाक्पन, प्रदर, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, शुक्रमेह, गर्मी, सुजाक आदि) तथा लकवा और कठिन रोगों का इलाज करते हैं। साथ ही सैक्स सम्बन्धी मार्ग दर्शन और



तत्सम्बन्धी कठिनाइयों के निवारणार्थ परामर्श भी देते हैं। आयुर्वेद और एलोपैथी के सम्मिलित अध्ययन के अतिरिक्त यूनानी, होम्योपैथी, बायोकेमिक और नेचुरोपैथी का सामान्य ज्ञान भी आपको है।

कामशास्त्र (प्राच्य और पाश्चात्य), रसाशास्त्र (कीमिया), रसायन शास्त्र (कायाकल्प), धर्मशास्त्र और तन्त्र शास्त्र का आपने सम्मिलित अध्ययन किया है। योग, ज्योतिष और सामुद्रिक शास्त्रों का सामूली अध्ययन किया है।

हिन्दी, संस्कृत और अंग्रेजी भाषाओं पर पूर्ण अधिकार है। इनके अतिरिक्त बगता, मराठी और गुजराती का भी सामान्य ज्ञान है।

लेखन कार्य—धन्वन्तरि में प्रकाशित बहुत से लेखों और माधव निदानाकर की टीका-व्याख्या (सन् १९५७ में)। रम रत्नाकर के ऋषि-वादि खण्ड की हिन्दी टीका (अप्रकाशित), काम-शास्त्र पर एक शोधपूर्ण ग्रन्थ भी तैयार हो लिखने का विचार है। रमार्णव की भी हिन्दी टीका कर रहे हैं। श्री मुचनेश्वरी पीठ गोडल से रसशास्त्री (रमशास्त्र में शास्त्री) की उपाधि आपने प्राप्त की है।

श्री आचार्य ज्ञानेन्द्र पाण्डेय आयु०

अनेकों पत्र डालने पर भी आपका जीवन परिचय प्राप्त नहीं हो सका। आपने "धन्वन्तरि" के दो लघु



विशेषांको का सम्पादन किया है—१ आयुर्वेद विज्ञान २ सूत्रा रोगाणू। इन दोनों विशेषांको का सम्पादन रहा है वह आपकी विद्वता का अनुमान लगा सकते हैं। उस समय आप ग्वानियर के आयुर्वेद कॉलेज में अध्यापन कर रहे हैं। आपका पत्र भी परिचय भेजने को प्राप्त हुआ था लेकिन परिचय मिल न सका। ज़ायद कार्य व्यस्तता रही होगी। आपका पता निम्न है—

श्री डा/ज्ञानेन्द्र पाण्डेय एम ए, एच पी ए, पीएच डी
१४/८६ बापू टण्डी की गेट, माधोगन,
ग्वानियर-१ [म प्र]

कविराज श्री शिवकुमार व्यास

प्राचार्य आयुर्वेदिक एच यूनानी तिद्विया कॉलेज
नई दिल्ली।

हरियाणा प्रान्त में गुदगांव जिला अन्तर्गत बहोटा कला ग्राम में गौड नारदाय ब्राह्मणों का व्यास वंश बहुत प्रसिद्ध है। इस कुल में स्व० प० रामचन्द्र व्यास अपने समय के विद्वान आयुर्वेदज्ञ हुए हैं। उनके सुपुत्र वैद्य भूदेव व्यास आयुर्वेद-शास्त्री एक नफल चिकित्सक थे। श्री शिवकुमार जी वैद्य भूदेव जी के सुपुत्र हैं और वंश परम्परा से चिकित्सा के कितने ही अंश आपने प्राप्त किये हैं।

आरम्भिक शिक्षा—श्री व्यास का जन्म अपने ग्राम में १९३६ में हुआ। आरम्भिक शिक्षा गांव में मिडिल स्कूल में प्राप्त की और कुछ समय नूह तहसील में अपने पिताजी के साथ रहकर अध्ययन किया। पाँचवी कक्षा से हिन्दी का अध्ययन आरम्भ किया और फिर अंग्रेजी एवं संस्कृत भाषा का अध्ययन किया। अध्ययन काल में ही आप अपने पिताजी के साथ दिल्ली आ गये और उचित शिक्षा यही प्राप्त की। आरम्भिक शिक्षा में आपने इण्टर, प्रभाकर एवं साहित्यालकार की उपाधिया प्राप्त की।

चिकित्सा साहित्य का अध्ययन—चिकित्सा विज्ञान का अध्ययन करने के लिए श्री व्यास एशिया प्रसिद्ध दिल्ली के आयुर्वेदिक एच यूनानी तिद्विया कॉलेज में पढ़े। आरम्भ में चार वर्ष का मिश्रित पाठ्यक्रम का अध्ययन कर डी आई एम एस सिपगाचार्य धन्वन्तरि

की उपाधि प्राप्त की। बाद में ११ वर्ष का कन्डेन्स कोर्स पास कर बी आई एम. एस की उपाधि प्राप्त की। दिल्ली प्रदेश के बोर्ड में सर्व प्रथम 'चरक' में आनर्स आपको मिला जिस पर आपको स्वर्ण पदक प्रदान किया गया।



अध्यापक एवं चिकित्सक श्री व्यास की विशेष योग्यता के आधार पर तिब्बिया कालेज में ही आप को प्राध्यापक नियुक्त किया गया और १९६२ में आप वहाँ पर अध्यापन कार्य कर रहे हैं। आप द्रव्य गुण, रस शास्त्र विभाग के अध्यक्ष हैं और सम्प्रति प्राचार्य पद का कार्य वहन कर रहे हैं। आपने तिब्बिया कालेज अस्पताल में पचकर्म विभाग का आरम्भ कराया और वहाँ ५ वर्ष तक अध्यक्ष पद पर कार्य करते रहे। कुछ घरेलू कारणों से फिर अस्पताल में समय नहीं दे सके।

लेखक रूप में प्रारम्भिक जीवन में हिन्दी कविताएँ एवं लेख ही लिखते थे परन्तु बाद में चिकित्सा साहित्य के लेखन की ओर रुचि हुई और पत्रिकाओं में लेख प्रकाशित होने लगे। "धन्वन्तरि" की ओर से लेख पुरस्कार प्रतियोगिता का आयोजन किया गया तो आरम्भ में आपके 'अर्शचिकित्सा' नामक लेख पर पुरस्कार प्रदान किया गया।

आपने आयुर्वेद विषयक ग्रन्थों का लेखन आरम्भ किया और अब तक निम्नलिखित पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। (१) पचकर्म विज्ञान (२) आयुर्वेद द्रव्य गुण विज्ञान (३) ल्यूकोडर्मा (हिन्दी) (४) आयुर्वेद रस्तावली (५) वैद्य विशारदिका (६) उप वैद्य गाइड।

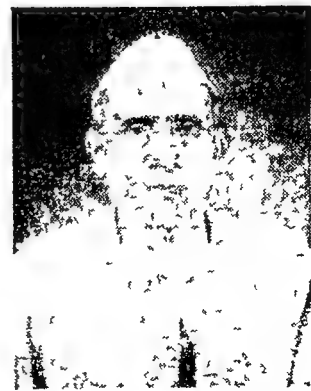
आपका धन्वन्तरि के 'पचकर्म विज्ञान' नामक लघु विशेषांक का लेखन एवं सम्पादन १९६२ में किया। धन्वन्तरि में चिकित्सा विशेषांक प्रथम एवं द्वितीय भाग में यूनानी और एसोपैथिक खण्डों के आप विशेष लेखक एवं सम्पादक रह चुके हैं।

सरकारी पुरस्कार आपकी पुस्तक पचकर्म विज्ञान पर मध्य प्रदेश की ओर से ६४-६५ में दिया गया। १९६६ में उत्तर प्रदेश सरकार आयुर्वेदिक तिब्बिया आकादमी ने आपकी पुस्तक आयुर्वेदिक द्रव्य गुण विज्ञान पर पुरस्कार प्रदान किया।

श्री व्यास कई समस्याओं, अधिकांश एवं विश्व विद्यालयों के परीक्षक हैं और सम्प्रति कुछ पुस्तकों का लेखन कार्य एवं तिब्बिया कालेज, देहली में प्राचार्य पद पर कार्य कर रहे हैं।

वैद्यराज हकीम श्री दलजीत सिंह
आयुर्वेदीय विश्वकोषकार, आयुर्वेद बृहस्पति (D Sc.A.)

हकीम श्री दलजीत सिंह का जन्म सम्वत् १९६० वि तदनुसार (११ जुलाई सन् १९०३ ई०) श्रावण कृष्ण द्वितीया शनिवार को ९ बजे दिन में तहसील चुनार जिला मिरजापुरान्तर्गत रायपुरी ग्राम के उच्च एवं सभ्रान्त





प्रतिष्ठित जमीदार परिवार में हुआ था। आपके पिता सम्माननीय वा० छत्रधारी सिंह के आत्मज श्री वा० महावीर प्रसाद जी थे। आपके दो सहोदर भ्राता हैं। मध्य और कनिष्ठ। मध्य भ्राता का नाम वा० इन्दजीत सिंह है। आपके कनिष्ठ भ्राता अर्थात् अनुज आयुर्वेदाचार्य डा० रामसुजील सिंह एम ए, ए.एम.एस. महिलाचार्य द्वितीय राण्ड (गवर्नमेंट संस्कृत कालेज वागणसी, (मौलवी) कामिल, प्रोफेसर, द्रव्य गुण (इण्डियन मेडीरिया मेडिकल), इन्टरट्यूट आफ मेडिकल साइन्सेज (बी० एच० यू०) वागणसी है।

आयुर्वेद की पत्र पत्रिकाओं में लगभग १०० लेख छपे हैं। “धन्वन्तरि” सहित अनेक विशेषाङ्कों का सम्पादन भी किया है। तत्कालीन स्वास्थ्य मन्त्राली राजकुमारी अमृत कौर की अध्यक्षता में आयुर्वेदिक यूनिवर्सिटी भागी के कन्वोकेशन में स्वर्णपदक एवं D Sc A की सम्मानित उपाधि प्रदान की गई।

साहित्य एवं ग्रन्थ रचना

(१) सर्प-विष-विज्ञान (२) आयुर्वेदीय कोष भाग-१ (३) आयुर्वेदीय कोष वनाय आयुर्वेदीय विश्वकोष (४) आयुर्वेदीय विश्वकोष भाग-३ (५) आयुर्वेदीय विश्वकोष भाग-४ (६) यूनानी सिद्ध योग सग्रह (७) यूनानी-द्रव्य गुण-विज्ञान (८) यूनानी वैद्यक के आधारभूत सिद्धान्त (कुल्लियात) (९) यूनानी चिकित्सा-विज्ञान (पूर्वार्ध) (१०) रोगनामावली कोष तथा वैद्यकीय मान तोल (११) यूनानी चिकित्सासार (१२) आयुर्वेद यूनानी समन्वयाक (१३) यूनानी चिकित्साक (१४) यूनानी द्रव्य गुणादर्श (१५) यूनानी द्रव्य गुणादर्श (१६) यूनानी द्रव्य गुणादर्श तृतीय खण्ड (प्राणिज)

आपके इन उपर्युक्त ग्रन्थों पर प्रायः आयुर्वेदीय (हिन्दी, मराठी, गुजराती) तथा यूनानी (उर्दू) पत्र-पत्रिकाओं में बड़ी ही स्तुत्य समीक्षाएँ प्रकाशित की गई हैं तथा भारत वर्ष के कोने-कोने से प्रतिष्ठित वैद्य हकीम-डाक्टर वन्दुओं की शतशः सम्मतियाँ एवं शुभ कामनाएँ प्राप्त हुई हैं।

प्रकाशनार्थ प्रस्तुत ग्रन्थ

(१७) पुरुष रोग चिकित्सा-विज्ञान (१८) औपसर्गिक सूत्रमेह (मुजाक) विज्ञान (१९) सिद्ध योग रत्नावली (२०) यूनानी वैद्यक के आधारभूत सिद्धान्त (कुल्लियात)-

उत्तरार्ध (२१) यूनानी चिकित्सा विज्ञान (उत्तरार्ध) (२२) हृमयात कानून-(हिन्दी) (२३) आयुर्वेदीय विश्वकोष (२४) पाश्चात्य द्रव्यगुण विज्ञान (२५) मनुष्य और उसका अन्तिम तथ्य तथा उसकी प्राप्ति के अनुगमन माध्यम-

श्री डा. पद्मदेव नारायण सिंह एम बी बी एम

बहुत प्रयत्न करने पर भी आपका जीवन परिचय प्राप्त नहीं हो सका। किन्ती पत्र का उत्तर भी प्राप्त नहीं हुआ। आपने विभिन्न विधानात्मक नामक तन्त्र विवेकात्मक का सफल सम्पादन किया। पुरुष रोगात, चिकित्सा विशेषांक प्रथम एवं द्वितीय भागों के एलोपैथिक खण्डों का सम्पादन किया। “धन्वन्तरि” में आपकी कई बार लेख माना खण्ड रूप में चल चुका है। आप प्रसिद्धि में दूर रहकर मौन रूप में चिकित्सा जगत् की सेवा करने वाले हैं। भगवान आपका दीर्घायु प्रदान करें यही प्रार्थना है।

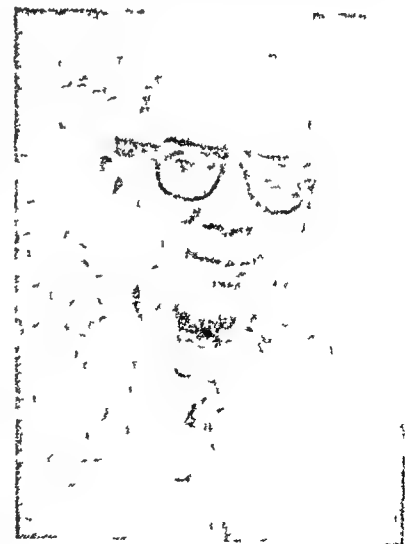
सत्त्व चिकित्सक श्री गंगा प्रसाद गोड “नाहर”

एन टी प्राकृतिक चिकित्साचार्य

जन्म तिथि—१० अगस्त सन् १९०२।

जन्म स्थान—ग्राम भूपतिपुर, पो०, चिरगाकोट, जि० आजमगढ़, यू० पी०।

जानकारी—हिन्दी, उर्दू, अंग्रेजी तथा बंगाली।



विशेष ज्ञान—इलाहाबाद हाईकोर्ट से मुस्तारी व रेवन्यू एजेन्ट शिप के डिप्लोमे लिए तथा नेशनल कालेज आफ नेचुरोपैथी लखनऊ से एन डी की डिग्री एवं प्राकृतिक चिकित्साचार्य की साम्मानित उपाधि प्राप्त की। पूर्व कार्य १९२४ से १९२६ तक शिक्षक । १९२६-१९५७ तक रेलवे विभाग में कार्य ।

वर्तमान कार्य—

१-प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी साहित्य का सृजन ।

२-मासिक पत्रिका “प्राकृतिक जीवन” का सम्पादन ।

३-प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगों का उपचार ।

जो रोगी घर बैठे अपने रोग ही प्राकृतिक चिकित्सा स्वयं करके रोग मुक्त होना चाहते हैं उन्हें चिट्ठी पत्र द्वारा चिकित्सा परामर्श देकर उनको रोगों से छुटकारा दिलाना : धन्वन्तरि में प्राकृतिक चिकित्सा प्रश्नोत्तरी का लेखन काफी समय किया है ।

४-शिक्षार्थियों को प्राकृतिक चिकित्सा का पत्र व्यवहार द्वारा शिक्षण ।

५-रेडियो पर वार्ता प्रसारण ।

प्रथम रचना प्रकाशित—१९१७ “दोप किसका” कहानी “हिन्दी गल्पमाला” में ।

प्रकाशित रचनाये—प्रवासिता (उपन्यास), कालेज गर्ल (कहानी संग्रह), मृत्यु और उसके बाद (दर्शन), कान्ता (सविता), स्वास्थ्य पथक-दवाओं से बचो, दुग्ध विज्ञान, उपवास-विज्ञान, हमारा शरीर, डाक्टर नीबू, डाक्टर गहद, डाक्टर आवला, डाक्टर मिट्टी, डाक्टर तुलसी, प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास विशेषांक, (स्वस्थ जीवन कलकत्ता), प्राकृतिक चिकित्साक (धन्वन्तरि)

रचनाये प्रेस में—यीन रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा, आकस्मिक दुर्घटनाओं की सरल चिकित्सा, शिशु पालन विज्ञान ।

अभी कुछ दिन पूर्व आप एक दुर्घटना में घायल हो गये । यह परिचय लिखने के समय तक आप अस्पताल में प्रविष्ट हैं । भगवान से प्रार्थना है कि आप शीघ्र ही स्वस्थ हो । आपके द्वारा सम्पादित एवं लिखित प्राकृतिक चिकित्साङ्क (धन्वन्तरि का सन् १९६६ का विशाल विशेषांक) को हमारे पाठकों ने बहुत अधिक पसन्द

किया तथा उसी वर्ष यह समाप्त हो गया । अब इसका द्वितीय संस्करण छप रहा है ।

स्व० चन्द्रशेखर जैन ‘शास्त्री’

१० जी का जन्म १८-८-१९१६ को हुआ था । आप गुरु से ही कुशाग्र-बुद्धि के थे । आपने १६ वर्ष की अवस्था में शास्त्री की परीक्षा प्रथम श्रेणी में पास की । तथा साथ ही साथ न्याय शास्त्र में भी योग्यता प्राप्त करके पंडित लाइन में सबसे आगे और प्रमुख स्थान बना लिया था ।

आपने जवलपुर-नगर में जैनियों के बीच प्रमुख स्थान बनाया और १० हजार जैनियों के गुरु बन गये । हर



जैनी आपको गुरु मानकर चरण स्पर्श करता था तथा साथ ही साथ जवलपुर नगर में पंडित कहे जाते थे । परन्तु आयुर्वेद में भी कम नाम अर्जित नहीं किया । वे आयुर्वेद के प्रकाण्ड विद्वान माने जाते थे । उन्होंने अपने जीवन काल में आयुर्वेद के ३२ ग्रन्थ लिखकर आयुर्वेद को काफी ऊँचा बढ़ाया ।

आपको कई संस्थानों ने उचित आदर देकर उनका नाम काफी ऊँचा उठाया । कई संस्थाओं ने आयुर्वेद शास्त्री आयुर्वेद मिषक, आयुर्वेद बृहस्पति, न्यायाचार्य आदि उपाधियां देकर उनका आदर किया । आप प्रधान सम्पादक आयुर्वेद चिकित्सक, भूतपूर्व सहसम्पादक ‘धन्वन्तरि’



आदि आयुर्वेद मासिक पत्रों के सम्पादक रहे। आपने नितम्बर १९६७ में धन्वन्तरि के पक्षाघात अंक (पूर्वांच) तथा अक्टूबर १९६७ में पक्षाघात अङ्क (उत्तरार्ध) का सफल सम्पादन किया। तथा कई छोटे-मोटे काम से कम ५-७ हजार लोगों को लिखकर आयुर्वेद गगत में नाम रोशन कर लिया।

आप कुछ वर्षों में पेरालेमिस से ग्रसित हो गये थे। तथा उनको ३ बार पीठ पर हाथ में नाच में सोते हुए। अन्त समय सब कुछ छोड़कर स्वर्गवासी हो गये।

होमियोपैथी डा० बनारसी दास दीक्षित

एच एम डी. एम

आपका जन्म ता० २३ जुलाई १९२७ आपाट शुक्ला १० सोमवार गवत् १९८० की थोई ग्राम जिला, सीकर (राजस्थान) में स्व वैद्य हनुमान प्रसाद जी दीक्षित के तृतीय पुत्र के रूप में हुआ। उस समय आपके पिता जी टाटानगर में आयुर्वेदीय चिकित्सा में सर्वोपरि वैद्य थे।

बचपन में शिक्षा टाटा नगर में ही हो रही थी कि ६ वर्ष की आयु में ही ४ माई और ३ बहनों को छोड़ कर पिता जी का स्वर्गवास टाटा नगर में ही हो गया। माताजी आपको लेकर थोई (राजस्थान) आ गई और आपके सबसे जेष्ठ भ्राता स्व० प्रमूदयाल जी टाटानगर में ही सर्विस करने लगे और वही माई श्री जगदीश प्रसाद जी, आप और छोटा भाई मदनलाल तीनों भाईयों को स्थानीय राजकीय माध्यमिक शाला में पढाना आरम्भ कर दिया। स्कूल की पढाई समाप्त करके भाई श्री जगदीश प्रसाद जी भी सर्विस करने टाटानगर चले गये। आप और मदन वेद वेदांग-संस्कृत पाठशाला थोई (सीकर) में परम पूजनीय स्व० गुरुदेव श्री मामराज जी शास्त्री के पास संस्कृत का अध्ययन करने लगे। इसी पाठशाला से मध्यमा एव आयुर्वेद विशागद उत्तीर्ण करके आयुर्वेदाचार्य का अध्ययन कर ही रहे थे कि पाठशाला के मचालको ने पाठशाला चलाना बन्द कर दिया। गुरुदेव एव उनके ज्येष्ठ पुत्र श्री सूर्यदत्त जी वैद्य दोनों ही आयुर्वेद के विद्वान थे अत आप भी इनके ही पास रहकर अध्ययन एव प्रैक्टिकल करते रहे। गुरुदेव से आपको आयुर्वेद का व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त हुआ।

होमियोपैथी में प्रवेश—सन् १९४५ में आप स्वस्थान गये। वहाँ के माई श्री जगदीश प्रसाद जी दीक्षित पत्नीर मिल (आटाचमरी) का काम करती थे। स्वस्थान आने पर चकरी का काम आटा गाने के कारण आपकी स्वाभाविक (डिग्रेन्डी) हो गई। रातदिन में आप और स्वस्थान पागाना ४०-५० बार तक घोंटा रहा। एन्टीपेथि आयुर्वेदिक निकित्सा कराई पर कोई लाभ नहीं हुआ। आप आगेय्य होने में निरास हो चुके थे इस प्रकार २५



दिन बीत गये। आपकी दुकान में कुछ ही दूर एक छोटी सी दुकान एक में बगाली सज्जन होमियो-डॉक्टर बैठने थे। डाक्टर साहब ने मिर्क दा खुगक दवा दे दी वर ही छोटी छोटी मोठी-मोठी गोली १ घुगात उगी समय जीभ पर छाल कर चुमने को कहा और एक खुगक १ घण्टा बाद में उमी रात को १५-२० दिन बाद से आप खुग को नींद मोये। रातभर एठनी और दस्तों में वैचने को आज घान्त निद्रा आई। सुबह दस्त में एठन कम थी रात भी कम था। यह डाक्टर थे स्वर्गीय-महर्षि आध्यात्मवादी परोपकारी रामकृष्ण परमहंस देव के अनुयायी श्री मुरेन्द्रनाथ बनर्जी जिनकी उम्र ८५ वर्ष की थी तथा जिन्होंने आपके हृदय में होमियो ज्योति प्रज्वलित कर दी।

गुरु की खोज—अनेको विद्वानों से मिलने पर इच्छा पूर्ण नहीं हुई तब डा० रविन्द्रनाथ दत्तो में भेट हुई। उन को शिष्य तैयार करने की सनक थी और आपको पढने की सनक लग रही थी। ईश्वर ने मेल बैठा दिया। दिन

में डा० रविन्द्रनाथ दत्तो ने पढ़ने और गत में होमियोपैथिक कालेज में जाते । उस प्रकार २ साल के अध्ययन के बाद श्री दत्त नारायण दानव्य चिकित्सालय गुलना में प्रधान चिकित्सक के पद पर कार्य किया । यही पर बंगला साहित्य का संग्रह आरम्भ किया ।

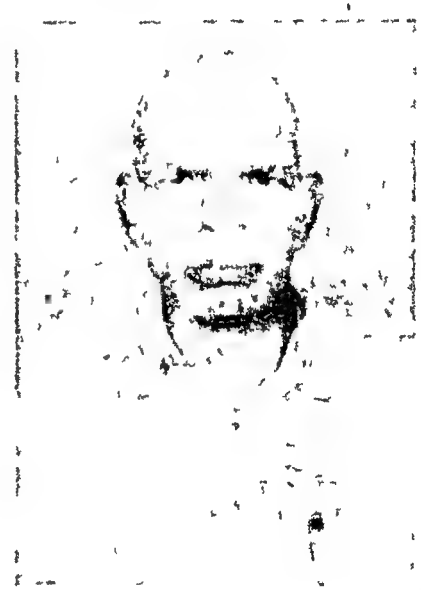
सन् २०१५ में पासपोर्ट कैंसिल होने के कारण पुन कलकत्ता आये । श्री विश्वनाथ बागुर्वेद भवन प्रा० लि० की संमलपुर (उड़ीसा) में सान मैनेजर के स्थान पर कार्य किया । वहाँ से पटना, मजफ्फरपुर, ऋरिया आदि जगहों में भी व्यवस्थापक के स्थान पर कार्य कर खमीर का कार्यभार संभाला । कुछ वर्षों तक कार्य करते स्वयं के चिकित्सालय दीक्षित फार्मसी की स्थापना करके चिकित्सा कार्य करने लगे । पुराने रोगों की सफल चिकित्सा के कारण दूर-दूर से रोगी आने लगे एवं अब २ साल से "होमियोपैथिक होम्पीटल" लायन्स क्लब-वीरगंज द्वारा संचालित चिकित्सालय में प्रधान चिकित्सक के पद पर आप कार्य कर रहे हैं ।

सन् १९५० से ही बंगला होमियोपैथिक पत्रिकाओं में लेख भेजते थे । शिशुरोगाक विशेषांक सन् १९६२ में सुखंडी रोग पर नव-प्रथम लेख भेजा । वह प्रकाशित होने पर पाठकों ने उसे बहुत ही पसन्द किया । डा० दाऊदयाल गर्ग नेपाल यात्रा के समय में खमीर गये । आपसे भेंट की एवं वहाँ ३-४ दिन रहे थे । यह उनकी तथा गर्ग की प्रथम मुलाकात थी । इसी भेंट के दौरान आपने प्रतिमास लेख भेजना स्वीकार किया । साधारण अङ्कों में लेख निकलते ही रहे । सन् १९६८ में पुरुष रोगाक विशेषांक के होमियोपैथिक खण्ड का सम्पादन आपने ही किया एवं पूर्ण होमियोपैथी खण्ड आपने ही लिखा था । सन् १९७० में चिकित्सा विशेषांक प्रथम भाग एवं सन् १९७२ में चिकित्सा विशेषांक द्वितीय भाग के होमियोपैथिक खण्ड का आपने सम्पादन का भार ग्रहण किया । गतवर्ष १९७४ लायन्स क्लब द्वारा संचालित होमियोपैथिक चिकित्सालय वीरगंज (नेपाल) के प्रधान चिकित्सक का कार्य भार एवं दीक्षित मैडीकल स्टोर का कार्य आदि के कारण समय कम मिलने के कारण लेख आप नहीं भेज पा रहे हैं । अब पाठकों के बराबर अनुरोध के कारण यह श्रवला पुन शीघ्र ही आरम्भ करेंगे ।

होम्योरतन-मिथिला होम्योपैथिक विकास सघ के वार्षिक अधिवेशन के समय होम्यो रतन की उपाधि से आपको सम्मानित किया गया । एतदर्थ हम आपको बधाई देते हैं ।

वैद्य उदयलाल जी महात्मा, देवगढ (उदयपुर) राज.

जैन धर्मान्तर्गत भोगकुल की महाना पद वाच्य जाति में आपका जन्म दि १४ अप्रैल १९१८ को हुआ । आपके पिता जी का नाम नाथलाल जी और नाथद्वारा के निवासी थे । गत ६४ वर्षों से देवगढ (उदयपुर) राजस्थान के ही निवासी हो गये हैं ।



आपकी शिक्षा चतुर्थ श्रेणी तक देवगढ में हुई उसके बाद श्री गोवर्धन हाई स्कूल नाथद्वारा में । शुरू से ही आपकी लगन आयुर्वेद की ओर से होने आपने महासम्मेलन प्रयाग की आयुर्वेद रतन परीक्षा में स २००० में उत्तीर्ण की । विद्यापीठ दिल्ली की वैद्यचार्य परीक्षा सन् १९५५ में उत्तीर्ण की और उसमें सर्व प्रथम आये । निजी चिकित्सा व्यवसाय सन् १९३५ से ही कर रहे हैं । आपको रस, भस्म, कूपीपक्व, रसायन और ताल, शिला, तुल्य, और अभ्रकादि सत्व पातन, उनका भस्मीकरण और चिकित्सा में प्रयोग की काफी लगन है ।

इसी समय में जरगा, सीतामाता, आवू, ऋषिकेश,

देहरादून, मसूरी आदि जगलो का भ्रमण कर वनस्पतियों का परिचय प्राप्त किया। उम्मी अनुभव के आधार पर मन् १९५९ से मन् १९६१ तक सचित्र रंगीन वृद्धियों पर लेख सचित्र आयुर्वेद में निकले और वही सकलन वनीपधि शतक नामक पुस्तक रूप में वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन पटना में प्रकाशित है। श्री कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी और श्रद्धेय ज्वालाप्रसाद गर्ग से प्रार्थना करके वनीपधियों पर अकारादि क्रम से सचित्र वनीपधि साहित्य सकलन कराया और चित्रों का प्रवन्ध आपने-अपने ऊपर लिया जो मन् १९६१ से मन् १९७२ तक धन्वन्तरि वनीपधि विशेष-पाक भाग १ में ६ तक प्रकाशित हुये। पूज्य त्रिवेदी जी वनीपधि विशेष-पाक का पाँचवा भाग आधा लिखकर स्वर्ग निवार गये। उस शेष काम की पूर्ति भी आपने ही की और छठा भाग पूरा आपके द्वारा ही सम्पादित है।

आपने महाना पद वाच्य जैन ब्राह्मण जाति के हजारों घरों की भी खोज की, जो स्वर्ण वैलगोला, महाराष्ट्र, कारकल, मैसूर, बैंगलोर आदि स्थानों में स्थित हैं।

इस समय चिकित्सा व्यवसाय के माय योगाभ्यास में रत हैं।

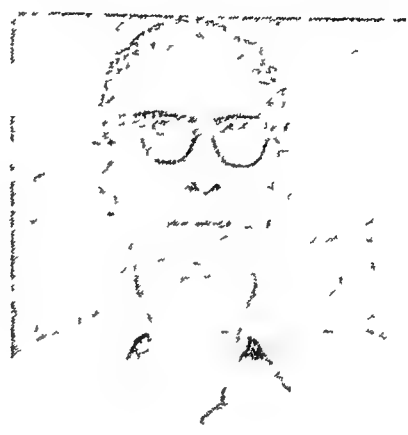
कविराज श्री बी एस. प्रेमी शाली

ज्योतिष, साहित्य, साहित्यायुर्वेदाचार्य, एम ए एम. एस रस शास्त्र विशेषज्ञ, अग्निस्थाई पारद के अनुसंधानकर्ता, वनीपधि विशेषज्ञ, भूतपूर्व प्रोपेसर-सनातन धर्म (पी जी) आयुर्वेदिक कालेज लाहौर, बम्बई, दिल्ली-२। वर्तमान प्राफेसर-जायुर्वेदिक व यूनानी तिब्बिया कालेज करोल बाग, नई दिल्ली-५।

कविराज श्री प्रेमी जी आयुर्वेद जगत के जाने माने प्रगण्ड विद्वान हैं। आयुर्वेद साहित्य, वैदिक साहित्य, मरुतुन साहित्य के निष्णात हैं। हिन्दी साहित्य के खोजन्वी लेखक प्रवर्गप्रवक्ता एवं कुशल अध्यापक हैं। योग दर्शन पर आपका विशेष गूढ़ अध्ययन है।

१—आप आयुर्वेद के महान नेता एवं विद्वान प्रात स्मरणीय श्री प० बालक रामजी शुक्ल प्राणाचार्य, शास्त्राचार्य, त्रिनेत्र एवं अध्यक्ष श्री १०८ बाबा काली कमली वाला आयुर्वेद कालेज एवं औषध निर्माण शास्त्र श्रुतिकेप जि० देहरादून के प्रमुख शिष्य हैं।

२—आप एम टी पी जी आयुर्वेद कालेज लाहौर व बम्बई दिल्ली के कुशल अध्यापकों में अग्रणी माने जाते हैं। भारत विभाजन के पश्चात् आप दिल्ली आ गये और पिछले १५ वर्षों में आयुर्वेदिक व यूनानी तिब्बिया कालेज करोल बाग नई दिल्ली में आप चिकित्सा के प्राध्यापक हैं।



३—आप तिब्बिया कालेज अस्पताल में आयुर्वेदिक विभाग के अध्यक्ष हैं। अस्पताल के अन्तरंग विभाग में प्रायः जीर्ण डाक्टरों में परित्यक्त, कष्ट माध्य एवं असाध्य रोगियों पर ही आपकी अनुभवपूर्ण चिकित्सा का प्रयोग कर रहे हैं। चिकित्सा विज्ञान में यहाँ पर आपकी कुशलता सर्व विदित है।

४—आप कई मस्याओं एवं अविकायाँ के परीक्षक, सदस्य तथा सम्मानित सदस्य रहे हैं।

५—श्री प्रेमी जी को उन्नीस वर्ष आयुर्वेद की सेवा प्रचार-एवं प्रसारकार्य करने के फलस्वरूप अखिल भारतीय आयुर्वेद विज्ञान सम्मेलन ईश्वरपुर भागलपुर ने आयुर्वेद वृहस्पति टी एम्-सी. की मानद उपाधि से सम्मानित किया है। धन्वन्तरि मासिक के अमूल्य दो चिकित्सा विशेषज्ञों का सम्पादन करके आयुर्वेद जगत में तथा देश में आयुर्वेद क्षेत्र की धूम मचा दी है, जैसा कि धन्वन्तरि के सभी पाठकगण सुपरिचित हैं।

६—श्री प्रेमी जी के रम गाम्ब सम्बन्धी अगाध ज्ञान की प्रतीक लेखमाला “अग्निस्थायी पारद” के नाम से धन्वन्तरि में कई वर्षों तक प्रकाशित होती रही है।

७—आपकी आयुर्वेद विषय पर बहुत सी अप्रकाशित रचनाये हैं जिन्हें वे प्रकाशित करने के लिए समय की अनकूलवा की प्रतीक्षा में है। इन रचनाओं के नाम से ही उनके अन्तर्गत विषय का ज्ञान होता है जैसे (१) अग्निस्थायी पारद संहिता। (२) प्राचीन और अर्वाचीन रसशास्त्र (३) रसशास्त्र की दिव्य औपधिया (४) धातुवाद विवेचन (५) बालरोग महिता (६) प्रभूतिरोग विज्ञान (७) आयुर्वेदीय अगदतन्त्र विवेचन (८) रसायन और वाजीकरण प्रदीपिका (९) आयुर्वेदीय शल्यशाला की कुछ समस्यायें (१०) निषण्डु-समन्वय (११) काम चिकित्सा विज्ञान (१२) भूतविद्या शास्त्रम् (१३) स्वास्थ्य और दीर्घायु (१४) मानस रोग विज्ञान (१५) चरक मुश्रुतयो क श्रेष्ठ (१६) रस मिद्धाचार्य प्रकाशिका (१७) आयुर्वेद और ज्योतिष (१८) त्रिदोषवाद एवं जीवाणुवाद (१९) सक्रामक रोग विज्ञान (२०) योग के द्वारा चिकित्सा।

६—श्री प्रेमी जी ने सन् १९४३ तक स्वतन्त्रता संग्राम में भी सक्रिय भाग लिया है। अनेक बार जेलयात्रा की है और आपने गद्दीदे आजम सरदार भगतसिंह की फासी पर खिन्न होकर “समाजवाद” नामक पत्र निकाला था जो कि पूज्य बापू की अहिंसक क्रांति के साथ-साथ लाल क्रांति का भी समर्थन करता था।

१०—श्री प्रेमी जी टिहरी गढ़वाल के विश्व विख्यात कांग्रेसी नेता श्री देव मुमन जी के अतरंग साथियों में हैं। श्री मुमन जी का प्रायः सम्पूर्ण प्रचारात्मक साहित्य श्री प्रेमी जी के पास ही रखा जाता था।

११—श्री प्रेमी जी के गुरुजनो के नाम निम्नलिखित हैं जिनमें मदद ही कुछ न कुछ ज्ञान मिलता रहा है—
(१) प्रसिद्ध आर्य सन्यासी श्री लक्ष्मणानन्द जी व्यावर (गिन्ध वाले) (२) योगीराज स्वामी श्री सियाराम जी महाराज के परम शिष्य श्री स्वामी विष्णुदानन्द जी मरस्वती (३) उपदेशक विद्यालय गुरुदत्त भवन लाहौर के स्वामी स्वतन्त्रानन्द जी महाराज (४) ब्राह्मण महा-विद्यालय लाहौर के आचार्य प० ऋषीराम जी (५) अथर्व पन्थ के महान् आचार्य स्वामी श्री वैरवा नन्द जी महाराज (६) रसशास्त्र के महाविद्वान् स्वामी श्री शंकरानन्द जी महाराज (७) थुलिंग स्र कसल श्री लगसिंह जी महाराज।

श्री वैद्य अंबालाल जोशी

वश—दाधीच वश

जन्म—१३ अक्टूबर १९१८

पितृनाम—वैद्य भूपण प० मोहनलाल जी शास्त्री

आयुर्वेद केशरी

पितामह—आयुर्वेद मार्तण्ड प० वेनीराम जी शर्मा

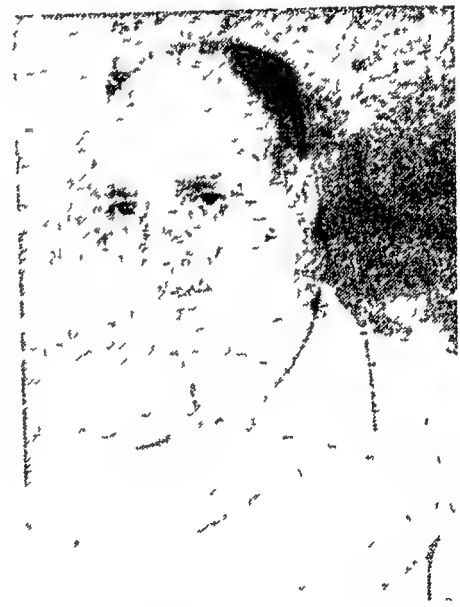
जन्म स्थान—जोधपुर

कार्यस्थली—जोधपुर

अध्ययन—इण्टर साइन्स तक

संस्कृत अध्ययन—आशु कवि प० नित्यानन्द जी शास्त्री

प्रभाकर (पञ्जाव) १९४४-साहित्य रत्न- (हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग) १९४८-सिषग- (नि मा. आ विद्यपीठ दिल्ली), आयुर्वेद रत्न (प्रयाग) १९४९



आयुर्वेद का अध्ययन तथा क्रियात्मक ज्ञान—प० श्री वेणीराम जी कार्य विधि-

१—स्वर्ण पदक सम्मानित—(राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन) वीकानेर अधिवेशन

सर्व प्रथम लेखन—धन्वन्तरि मासिक से ही प्रारम्भ, आयुर्वेदिक के सभी अंग्रेजी, हिन्दी पत्रों में निबन्ध लेखन

प्रधान सम्पादक—आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका

विशेष सम्पादक—विधि विधानांक (आयुर्वेद सन्देश)

” ” वात रक्त रोगाङ्क (धन्वन्तरि)



सम्पादक—जय आयुर्वेद जोधपुर

„ „ सजीवन मामिक जोधपुर

सम्पादक मण्डल सदस्य —स्वास्थ्य

„ „ „ —राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्म-
लन पत्रिका (कवि, लेखक, तथा कहानीकार)
सार्वजनिक सेवायें—

भू० पू० सदस्य—नगरपालिका, जोधपुर

„ „ जलमुधार समिति—राजस्थान

वर्तमान सदस्य —सार्वजनिक प्रन्थाम मण्डल

भू० पू० सदस्य—राजस्थान आयुर्वेद परामर्शदातृ मण्डल

„ क्षेत्रीय परिवार नियोजन सलाहकार समिति, जोधपुर

भू० पू० प्रधान मंत्री-भा (दायोच) ब्राह्मण महासभा

भू० पू० सदस्य —भाव नियंत्रण समिति जोधपुर

„ „ राजकीय पुस्तकालय समिति, जोधपुर

भूतपूष कन्वीनर—जोधपुर होलमेल सहकारी मण्डल

युन डाइरेक्टर

भू० पू० कन्वीनर—महगाई सघर्ष समिति, जोधपुर

पुस्तक प्रकाशन—

रातभर—(साहित्यिक)

वाल्मीकीय रामायण में आयुर्वेद (शोध ग्रन्थ)

भारतीय लोक साहित्य में आयुर्वेद (शोध ग्रन्थ)

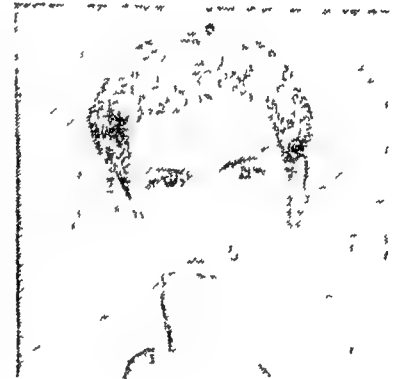
वान रक्त रोगाङ्क—धन्वन्तरि

आयुर्वेदीय गरल चिकित्सा कौमुभ

प्रज्वलित है और मस्तिष्क में हिमानी की शात मरिता ।

जन सेवा—जन सेवा के चलते दो बार जेल-यात्रा करने वाले श्री गिरिजी की वाणी में प्रवाह है और लेखनी में भी ।

साहित्य—आयुर्वेद और समाज सेवा के पुनीत कर्मों में अहर्निश जीवन के क्षण-क्षण को समर्पित करने वाले-विद्याव्यसनी श्री गिरि जी के परिवार में आयुर्वेदिक व्यवसाय लगभग दो सौ वर्षों में निरन्तर चला आ रहा है । आयुर्वेद के पूर्व आचार्यों की गौरवमयी परम्परा के वाहक श्री इन्दु जी का वंश कितने ही गौरवमय सुयोग्य वैद्यवरो से मण्डित और भूषित है और उसी गुप्त परम्परा से प्राप्त अनेकानेक अमोघ शस्त्र सखीये योगी और अपने अनुभवों



वैद्यरत्न डा० श्री जयनारायण गिरि "इन्दु"

विश्ववन्दित मिथिला भू के परम णवन रजकण से उद्भूत विद्या विनयावनत वैद्य रत्न श्री डा जय नारायण गिरि "इन्दु" आयुर्वेद गगन के जाज्वल्यमान नक्षत्र हैं जो आचार्य रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी जी के शब्दों में अपनी पोडण कलाओं से भौतिकवादी इन्दु को भी तिरस्कृत करते हैं । अतएव वैद्यरत्न, आयुर्वेद रत्नाकर, होमियो भूषण आदि भिन्ने ही जगत् से इनकी वन्दना की गई है । उनके मर्मिष्ठ में ज्ञान प्रदायिनी सरस्वती का सघन निवास है जिसके फलस्वरूप "इन्दु" की ज्योत्स्ना आयुर्वेद के सभी पत्र-पत्रिकाओं पर छिटककर ज्ञान पिपासु चकोरी को अपनी मुधाविन्दु से तृप्त करती है । सहृदय व्यक्तित्व युक्त श्री "इन्दु" जी हृदय से कवि हैं और कर्म में कविराज । उनके उर-अरण्य में क्रांति की अनल गिला

के बल पर कठिन से कठिन रोगों की चिकित्सा में सिद्ध-हस्त और अपने क्षेत्र में पीयूषपाणि चिकित्सक के रूप में ममाहृत हैं । "अनुभूत योगमाला" के "मैथिली अङ्क" और "धन्वन्तरि" के आयुर्वेदिक सूची भरणाक एवं कैपसूल अक" जैसे ऐतिहासिक विशेषांकों का यशस्वी सम्पादन, आकाश वाणी पटना द्वारा कई वार्ताओं का प्रसारण और "विद्या-पति नाट्य परिषद" द्वारा आयोजित अनेकों नाटकों में प्रमुख भूमिकाओं में सफल अभिनय किया है । भगवान् इनके हाथों में अभिनय यश प्रदान करे जिससे रुग्ण जनो की सेवा तत्परतापूर्वक अवाव गति से करते रहे और इनकी लेखनी आयुर्वेद के गूढ़तम रहस्यों को सदा-सर्वदा प्रतिपादित करने में जुझती रहे यही मंगल कामना है ।

आचार्य दीनदयाल विष्ट (आयुर्वेदालंकार)

आपका जन्म ३ जुलाई १९३७ को पौड़ी गढ़वाल (उ० प्र०) के परिसर स्थान में राजपूत परिवार में हुआ। पिताजी उस समय ब्रिटिश काल में मुख्याध्यापक के पद पर थे और अत्यन्त धार्मिक विचारों के थे। अतः वचन में ही गुरुकुल कागड़ी हरिद्वार में प्रविष्ट हुये।

इस प्रकार प्रारम्भिक शिक्षा से स्नातक स्तर की शिक्षा आपने यहीं पर प्राप्त की। १९६१ में ए, एम बी एस आयुर्वेदालंकार की परीक्षा उत्तीर्ण की और १९६२ में हिमाचल प्रदेश की राजकीय सेवा में आ गये। कुछ वर्षों तक औपचारिकता में रहे। परन्तु औपधि निर्माण में विशेष रुचि एवं अनुभव होने के कारण विभाग ने आपको अपनी माजरा स्थित फार्मसी में निर्माण कार्य पर प्रधान वैद्य के रूप में नियुक्त किया।



इस दौरान आपने सर्वत निर्माण, आसव निर्माण, आयुर्वेदीय मान, भस्म एवं अर्क निर्माण पर क्रियात्मक अनुभव प्राप्त लेख विभिन्न आयुर्वेदिक पत्रिकाओं में प्रकाशित करवाये।

आसव निर्माण पर आपका अच्छा क्रियात्मक अनुभव है। १९७१ में आसव निर्माण पर एक विस्तृत क्रियात्मक लेख लिखा जो ख्याति प्राप्त “वन्वन्तरि” के जुलाई ७५ अंक

में आसव निर्माण विशेषांक के रूप में प्रकाशित हुआ। आयुर्वेद के ज्ञान होने के साथ ही आप वैज्ञानिक प्रतिभा सम्पन्न नवयुवक हैं।

आपके पास अनेक आसः निर्माताओं के विभिन्न प्रकार की समस्याओं से भरे पत्र आये जिनका आपने समाधान किया एवं निर्माणशालाओं में जाकर मार्ग दर्शन भी किया।

सविष एवं निषिष सागों के बारे में भी आपकी अच्छी जानकारी है। १९७४ के ग्रीष्म एवं वर्षाकाल में आपने ३७ साप एकत्रित किये जिनमें से १६ जीवित पाले और क्रियात्मक अनुभव किया। पुनः जीवित सविष माप केन्द्रीय अनुसंधान संस्थान कसौली (जिला शिमला) को एवं मृत साप केन्द्र सरकार के सोलन स्थित प्राणि विज्ञान सर्वेक्षण विभाग को दे दिये।

वर्तमान में आप हि० प्र० की राजकीय आयुर्वेदिक फार्मसी जोगेन्द्र नगर में उपव्यवस्थापक के पद पर कार्य कर रहे हैं। यह फार्मसी हिमाचल प्रदेश के ४३० आयुर्वेदिक औषधालयों एवं केन्द्रीय आयुर्वेदिक चिकित्सालयों की माँग पूरी करती है।

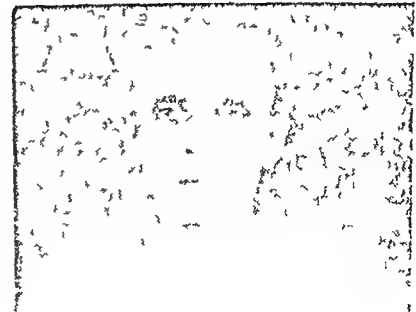
श्री नन्द किशोर शर्मा

जानि—गौड ब्राह्मण

आयु—५३ वर्ष

निवास—पिपलीन कला प्र आगर (उज्जैन के पास)

शिक्षा—वैद्य विशारद, एवं विद्यावाचस्पति प्रथम तथा वैद्य रत्न ‘मानद’ उपाधि।



व्यवसाय - कृषि एवं संचालक युग निर्माण योजना गायत्री तपो भूमि, मथुरा से सम्बन्धित ।

विशेष सम्पादक - धन्वन्तरि यत्र-मत्र तत्राक भाग १ व २ एवं "यज्ञ चिकित्साक" विशेष सम्पादक - अनुभूत योगमाला "मन्त्राक" एवं "साधनाक"

पैतृक कुल की जमींदारी को ३५ वर्ष पूर्व छोड़ कर आयुर्वेद सूरि पं० कृष्ण प्रसाद जो त्रिवेदी वी ए. आयु से आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की तथा पंडित श्रीराम जी शर्मा आचार्य के साथ रहकर युग निर्माण योजना का प्रचार किया । धन्वन्तरि से मन् ४० से परिचय है । आयुर्वेद विकास आदि पत्रों में सारगर्भित लेख निकलते हैं । आयुर्वेद की आनरेरी खोजपूर्ण अह्निष्ठा नेवा के फल-स्वरूप भारतीय जन स्वास्थ्य रक्षक मधु देहली द्वारा नवम्बर ७४ में "वैद्य रत्न" की मानद उपाधि प्रदान की है । आपको आयुर्वेद, ज्योतिष, एवं यज्ञ-हवन, गायत्री पूजा में विशेष प्रेम है एवं हवन-यज्ञ के बारे में आपने बहुत अधिक अध्ययन एवं विवेचन किया है ।

श्री डा० रामचन्द्र साहू

अध्यक्ष - नेचरो आयुर्वेदिक रिसर्च हास्पिटल एवं कैंसर-संशोधन केन्द्र, मटेरा बाजार, बहिराडच (उ प्र) श्री डा० रामचन्द्र साहू मटेरा बाजार बहिराडच उ० प्र० के प्रख्यात चिकित्सक एवं लेखक हैं । इनकी



शैक्षिक योग्यता बी ए, एन. डी प्राकृतिक चिकित्सा-चायें एवं वैद्य विशारद है । उन्होंने "धन्वन्तरि" के "वैद्य रोगाक्ष" का सफल सम्पादन किया है । अनुभूत योगमाला के परिचार नियोजन अक्ष, विश्वेश्वर स्मृति अक्ष (गुप्त सिद्ध प्रयोगाक) एवं प्राकृतिक चिकित्साक का सफल सम्पादन किया । उनके द्वारा विशेष चिकित्सा पद्धति से कई बड़े-छोटों एवं बच्चों द्वारा असाध्य घोपित निम्ने हुए रोगियों की सफलतापूर्वक चिकित्सा हुई है । ये कठिन एवं पुराने रोगों के गिद्धहस्त चिकित्सक हैं । इनके गवेषणात्मक लेख धन्वन्तरि, आयुर्वेद विकास, अनुभूत योगमाला, शुचि, स्वास्थ्य, सुधा निधि आदि मिन्न-२ पत्र पत्रिकाओं में सदैव प्रकाशित होते रहते हैं ।

श्री वैद्य छगनलाल जी समदर्शी आयु० रत्न

प्रारम्भिक परिचय - वैद्य श्री छगनलाल जी 'समदर्शी' को २० जून १९५० की प्रातः वेला में राजस्थान राज्य के झालावाड जिलान्तर्गत एक छोटे से ग्राम 'नेमली मवाना' में प्रातः स्मरणीय माता श्री भीताबाई ने जन्म दिया । आपके पूज्य पिता श्री रामचन्द्र जी पाटीदार एक विधेय सेवामावी, माहमी, धर्मनिष्ठ, मूकबूझ के उद्योगशील व्यक्ति हैं ।

कोटुम्बिक परिचय - आपके दो महोदर भ्राता हैं आपके सबसे बड़े भ्राता श्री जगन्नाथ प्रसाद कुल्मी अपने पिता श्री के साथ तन मन एवं वैज्ञानिक तकनीकी में कृषि कार्य करते हैं तथा उनमें छोटे भाई (मध्य भ्राता) श्री ओकार लाल कुल्मी जो पहले शासकीय सेवा में F.P.H.A (फैमिली प्लानिंग हेल्थ असिस्टेंट) के पद पर कार्यरत थे, अपने बड़े भाई के साथ कन्वे से कन्वा मिलाकर कृषि कार्य कर रहे हैं । वैद्य श्री छगनलाल जी समदर्शी अपने पिता श्री के कनिष्ठ पुत्र हैं । स्वभाव से आप बड़े चंचल परन्तु सन्तोषी, कला प्रिय, आटम्वरहीन और प्रसिद्धि से दूर रहने वाले हैं ।

प्रारम्भिक शिक्षा - आपकी प्रारम्भिक शिक्षा ५ वी कक्षा तक समीप के शासकीय प्राथमिक विद्यालय (अव माध्यमिक विद्यालय) दीवलखेडा ग्राम में हुई । आपके समय (मन् १९५६) में वहाँ माध्यमिक-शाला न होने से, घर छोड़कर आपको शासकीय आदर्श माध्यमिक विद्यालय

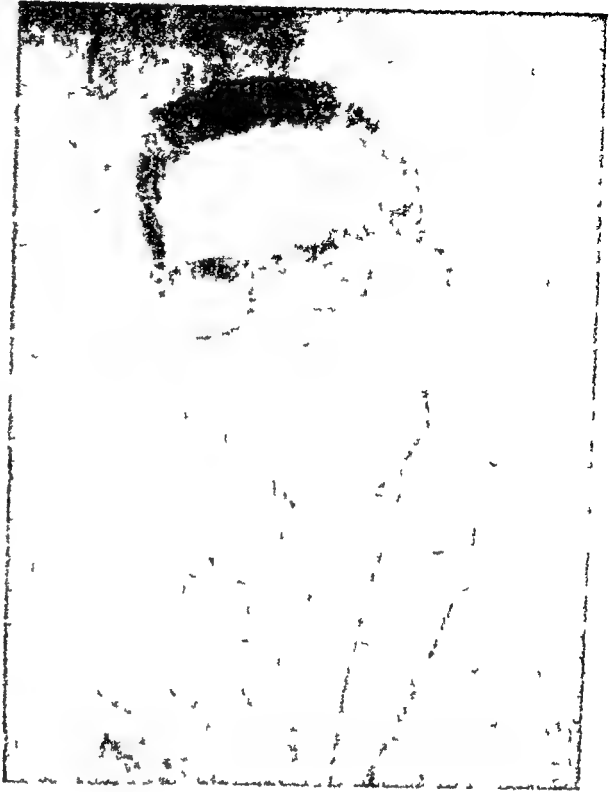
(वर्तमान में उच्च माध्यमिक विद्यालय) रायपुर आना पड़ा। जहाँ से भी शिक्षा समाप्त होने के बाद आपने रायर मैकण्टी स्नून भवनगपाटन नगर में प्रवेश दिया तथा पारिवारिक गठिनाइयों के कारण दमदी पक्षा उत्तीर्ण करने के बाद आपकी अपना अध्ययन बन्द कर देना पड़ा।

आयुर्वेदिक शिक्षा—आपकी हार्दिक अभिनाया पी बि मै वैद्य बनकर समाज सेवा करत। विद्याध्ययन समाप्त होने के बाद अनातक ही एक दिन आपकी भेट आयुर्वेद के प्रकाण्ट विद्वान वैद्य श्री रैयोंशकर जी शर्मा वैद्यानायं D. Sc. (जो १५ वर्ष तक 'अ' श्रेणी राजकीय चिकित्सा-लयों में सेवा कर चुके हैं) ने की। आपकी ही छनछाया में रहकर श्री रामजी जी ने आयुर्वेद का विधिवत अध्ययन किया, एवं हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग में 'आयुर्वेद रत्न' की उपाधि प्राप्त की।

चिकित्सा के क्षेत्र में—आप अपने निजी चिकित्सालय 'ममदर्शी मट्टीपर्वज ट्राम्पीटन' का संचालन कर रहे हैं। आप त्वचा रोग, रन्तरी, महिला एवं पुरानों के जटिल एवं उनमें हुए गुप्त रोगों की चिकित्सा में विशेष ज्ञान रखते हैं।

लेखन कार्य—आपका सर्वप्रथम 'तानुमूल प्रदाह' शीर्षक लेख 'नचित्र आयुर्वेद' के अगस्त १९६८ के अंक में प्रकाशित हुआ इसके बाद आपके लेख आयुर्वेद के प्राय सभी मासिक अङ्कों यथा—धन्वन्तरि, आयुर्वेद विकास, मुधानिधि, आयुर्वेद मार्तण्ड आदि में प्रकाशित होते रहे हैं। आपके सभी लेख, उत्तम, ज्ञानवर्धक, खोजपूर्ण एवं पठनीय होते हैं।

विशेष सम्पादक के रूप में—आपने मितम्बर १९७२ में धन्वन्तरि के 'आम-दोष-विज्ञानांक' नामक लघु विशेषांक का सम्पादन किया। 'आमदोष' विषय विवेचन पर जितना ठोस एवं विस्तारपूर्वक विवेचन इस अङ्क में सजोया गया है, अन्यत्र मिलना कठिन ही है। इस विशेषांक के विषय विवेचन की क्षमता को देख कर आपको सन् १९७३ में पुनः 'प्राणिज-सनिज-द्रव्यांक' के विशाल विद्योपांक का सम्पादन कार्य सौंपा गया। रात-दिन अहर्निश कठिन मेहनत करके अल्प समय में ही आपने उपरोक्त विशेषांक में इतनी ठोस एवं ज्ञानवर्धक सामग्री, सुकलित

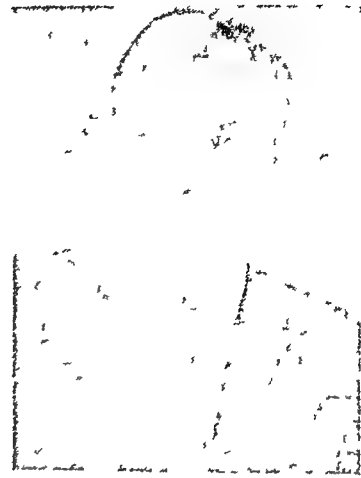
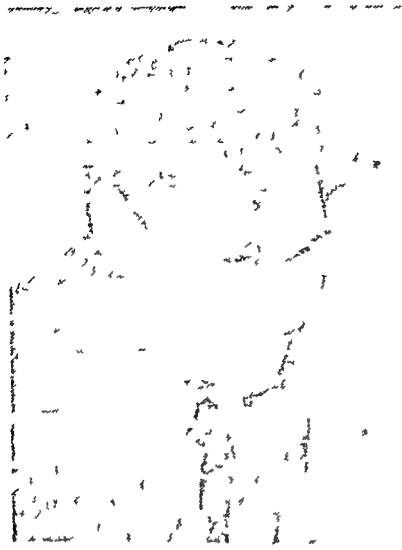


की कि आयुर्वेद के सभी अधिकाधिक विद्वानों, वैद्यों तथा पाठकों ने हृदय से इस अंक की भूरि-भूरि प्रशंसा की।

यह स्वर्ण जयन्ती अङ्क—भी आपके ही सफल सम्पादन में प्रकाशित किया जा रहा है। अङ्क आपके कर-कमलों में है। यह अङ्क आपको कैसा लगा, अपने विचार, सुभाव धन्वन्तरि के माध्यम से सूचित कर आपके परिश्रम को मार्थक बनावें।

श्री डा० केवल धोर

यौन विशेषज्ञ एवं मनोविद चिकित्सक, चिकित्सा स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, सेक्स एवं मनोविज्ञान साहित्य के यशस्वी लेखक, उर्दू के प्रख्यात कहानीकार, डाक्यू-मेण्ट्री फिल्मों के कहानी लेखक, लन्दन से प्रकाशित उर्दू मासिक "नई सदी" के भारत में विशेष सम्पादक, साप्ताहिक स्वतन्त्र (पटना), पाक्षिक "धारा" (पटना), मासिक सेक्स पत्रिका स्त्री पुरुष का सम्पादन अनुभव। इन दिनों पंजाब सरकार के स्वास्थ्य विभाग में मैडीकल आफिसर हैं।



अनेक पुस्तकों के पुरस्कार विजेता “यौन-सम-स्यायें”—“स्त्री रोग चिकित्सा”—“दंत विज्ञान”—“परिवार नियोजन”—“नरनारी-विवाहितों के लिये”—“प्राथमिक चिकित्सा” आदि दो दर्जन से अधिक अंग्रेजी, हिन्दी, उर्दू और पंजाबी पुस्तकों के रचयिता डा० धीर ने नवम्बर १९६७ में धन्वन्तरि के ‘सैक्स रोगाङ्क’ का सम्पादन कर सैक्स पर बहुतही उत्तम गवेषणापूर्ण जानकारी प्रदान कर आयुर्वेद के भंडार की श्री वृद्धि की है। आपने ही अक्टूबर १९७३ में ‘एनोपैथिक पेटेण्ट चिकित्सक’ का भी सफल सम्पादन किया है।

कविराज श्री श्रीनिवास ‘व्यास’ BIMS

कविराज श्री श्रीनिवास व्यास का जन्म हरियाणा के जिले गुडगाव के अन्तर्गत ग्राम वहीडा कलाँ में गौड ब्राह्मण वंशज भारद्वाज गोत्रीय राजवैद्य प० रामचन्द्र शर्मा के सुपुत्र वैद्यराज प० भूदेव शर्मा के यहाँ १९४५ में हुआ। प्रारम्भिक शिक्षा एवं आयुर्वेद शिक्षा सब नई दिल्ली में ही हुई।

आप कविराज श्री जिवकुमार व्यास (परिचय पृष्ठ ५० पर) प्राचार्य एवं रीडर-आयुर्वेदिक एवं यूनानी तिबिया कालेज, नई दिल्ली-५ के कनिष्ठ प्राता हैं, और उन्हीं के पश्चिन्नो पर चल रहे हैं।

आपने बी०आई०एम०एम०, आयुर्वेदाचार्य धन्वन्तरि

परीक्षा योग्यता के साथ पाग की और प्रश्नमापत्र प्राप्त किया। उत्तर भारत, पश्चिमी एवं पूर्वी भारत के आयुर्वेदिक स्थानों का आपने ज्ञानवर्धक दौरा किया और आयुर्वेद शिक्षण के बारे में विशेष अध्ययन किया।

संस्कृत विश्व-विद्यालय विहार में सम्बन्धित कालेज, मदन मोहन मालवीय आयुर्वेदिक कालेज एवं कुर्क्षेत्र विश्वविद्यालय के आयुर्वेद कालेज में अध्यापन कार्य किया। सम्प्रति विद्यापीठ के सनातन धर्म ‘आयुर्वेदिक कालेज में प्रोफेसर पद पर कार्य कर रहे हैं।

अखिल भारतीय आयुर्वेदिक विज्ञान सम्मेलन, विहार ने आपको डी० एम-सी० ए० से सम्मानित करने का निश्चय किया है।

आपके सम्पादन में धन्वन्तरि का वर्ष १९७४ में आयुर्वेद शिक्षणांक प्रकाशित किया गया था। इससे पाठकों को आयुर्वेद शिक्षा सम्बन्धी अनेक जानकारियाँ ज्ञात हुईं।

आचार्य श्री विश्वनाथ द्विवेदी बी. ए., आयुर्वेद शास्त्राचार्य

श्री द्विवेदीजी का जन्म पवित्र ब्राह्मणकुल सरयूपारीय वंश के जयमिथीय गोत्र में बलिया मण्डलान्तर्गत ओभ-बलिया ग्राम के आरत दूवे का छपरा नामक स्थान पर विक्रमीय सवत् १९६३ कृष्णपक्ष चतुर्थी भाद्रपद में हुआ। इनकी प्रारम्भिक शिक्षा अपने ग्राम के पास ही राय-पुरा ग्राम में हुई। उनके पञ्चात् हिन्दी व उर्दू की परीक्षा

बनारीपुर ग्राम में सम्पन्न हुई। इसके पश्चात् इंग्लिश के अध्ययन के लिये १९२० ई० में वे अपने लघु भ्राता डा० हजारी प्रसाद के साथ पूर्वी बंगाल के बर्डमन फरीदपुर में अपने पितृव्य के साथ गये, किन्तु महात्मा गान्धी जी के 'अंग्रेजी स्कूल छोड़ो' आन्दोलन में मग्न हो गये।

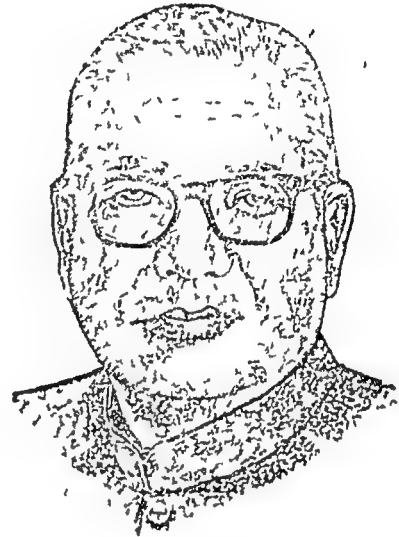
इसके पश्चात् दोनों भाई भारतीय वाङ्मय की सर्व श्रेष्ठ भाषा संस्कृत के अध्ययन के लिए हिन्दू विश्वविद्यालय के तत्वाधान में चलने वाली रणवीर संस्कृत पाठशाला में प्रख्यात विद्वान श्री अनन्तानन्द घांसी में संस्कृत शिक्षा प्राप्त कर प्रवेशिका परीक्षा अत्यल्प समय में उत्तीर्ण कर ली। इसके पश्चात् हिन्दू विश्वविद्यालय में मध्यमा, शास्त्री व शास्त्राचार्य की परीक्षाएँ क्रमशः १९२५, १९२७ व १९२९ में उत्तीर्ण की। इसके साथ ही साथ एडमिशन लेकर इण्टर व बी ए की परीक्षाएँ भी हिन्दू विश्वविद्यालय से ही उत्तीर्ण की।

इनके अतिरिक्त साहित्याङ्गकार, अखिल भारतीय संस्कृत एमोनिजेशन से आयुर्वेद वृहस्पति, डी एस् सी आयुर्वेद (कामी से) तत्कालीन स्वास्थ्य मंत्री श्रीमती अमृत कौर के कर कमलों द्वारा तथा आयुर्वेदोपाध्याय आयुर्वेदीय ऐकेडमी हैदराबाद व प्राणाचार्य वैद्य परिषद दिल्ली के द्वारा इनके सम्मान में अर्पित की गयी।

अध्ययन के पश्चात् श्री द्विवेदी जी ने पीलीभीत में ललितहरि आयुर्वेदिक कालेज में प्रिंसिपल के पद पर सन् १९३२ में कार्य प्रारम्भ किया। आयुर्वेदिक कालेज में लगातार २० वर्षों तक वे आचार्य पद पर कार्य करते रहे। इसके पश्चात् चार वर्षों तक किंग जार्ज मेडिकल कालेज लखनऊ में जव बी० एम० बी० एस० कोर्स आयुर्वेद का चल रहा था उसमें विभागाध्यक्ष आयुर्वेद का कार्य करते रहे। सन् १९५६ से १९६८ अर्थात् १२ वर्षों तक स्नातकोत्तर प्रशिक्षण केन्द्र जामनगर में प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष द्रव्य गुण तथा डायरेक्टर आर्ट्स ए० आर० जामनगर में कार्य करते रहे।

इसके पश्चात् आचार्य जी यहाँ से गिटायर होकर वाराणसी में संस्कृत विश्वविद्यालय वाराणसी, आयुर्वेद महाविद्यालय में आचार्य पद पर निरन्तर पाँच वर्षों तक कार्य करते रहे। वहाँ में अवकाश लेने के बाद अब वे

अपने निवास स्थान कुसुम भवन-नगवा वाराणसी में निवास करते हैं और चरक चिकित्सालय का संचालन करते हैं। इस प्रकार श्री द्विवेदी जी का सम्पूर्ण जीवन आयुर्वेद की शिक्षा दीक्षा तथा अनुसंधान में व्यतीत हुआ है और अब भी उन कार्यों में रत हैं। अपने इस कार्य



काल में आप प्रांतीय व केन्द्रीय सरकारों से सम्बन्धित अनेक आयुर्वेदीय संस्थाओं से सम्बद्ध रहे हैं। यथा—

१—आयुर्वेद यूनानी रीथार्गनाइजेशन कमेटी, गवर्नमेंट आफ यू०पी०, लखनऊ।

२—आयुर्वेद यूनानी ऐकेडमी, लखनऊ।

३—ऐकेडमी कीसिल, फार्माकापिया कमेटी, लखनऊ।

४—चेयरमेन-बोर्ड आफ इण्डियन मेडीसिन, लखनऊ।

५—सदस्य-बोर्ड आफ एजुकेशन कमेटी, गु० विश्वविद्यालय, अहमदाबाद।

६—सदस्य-बोर्ड आफ एजुकेशन कमेटी, जीवाजी यूनिवर्सिटी, ग्वालियर।

७—सदस्य-सिनेट आफ गुजरात यूनिवर्सिटी, अहमदाबाद।

८—सदस्य फ़ैकल्टी आफ आयुर्वेद, लखनऊ यूनिवर्सिटी।

९— " " " जबलपुर यूनिवर्सिटी

१०— " " " लखनऊ, "

११— " " " मैसूर "

१२— " " " काशी विश्वविद्यालय

१३-डीन आफ दी फैकल्टी आयुर्वेद गुजरात यूनिवर्सिटी
अहमदाबाद ।

१४-सदस्य-मेरिट पे कमेटी, जयपुर, यूनिवर्सिटी ।

१५-सदस्य-पोस्ट ग्रेजुएट इन्स्टीच्यूट आफ मैडीकल
साइन्स वी एच यू ।

१६-सदस्य-मेडिसिनल प्लान्ट्स एण्ड माइनर क्रॉप्स
कमेटी, ICAR, दिल्ली ।

१७-सदस्य-फार्माकोपिया कमेटी गवर्नमेन्ट आफ इण्डिया,
दिल्ली ।

१८-सदस्य-जरनल आफ इण्डियन मेडिकल साइन्स,
वाराणसी ।

१९-सदस्य-ड्रग्स स्टैंडर्डाइजेशन कमेटी, इलाहाबाद ।

२०- " " " गवर्न आफ इण्डिया, दिल्ली ।

२१- " साइन्टीफिक एडवाइजरी बोर्ड CCRIMH
नई दिल्ली, इत्यादि ।

लेखन कार्य—द्विवेदी जी शिक्षक और आयुर्वेद के

अधिकांगी लेखक की तरह प्रसिद्ध रहे । उनके स्वयं लिखे
हुए १२ ग्रन्थ प्रसिद्ध हैं जो निम्नलिखित हैं—

१—त्रिदोपालोक—निखिल भारतीय महामम्मेलन

नागपुर से स्वर्ण पदक प्राप्त २—वैद्य महचर

३—जर्मस थ्योरी इन दि वेदाज-वेदो मे जीवाणु विज्ञान

४—तैल सग्रह ५—अमिनवा नेत्र रोग विज्ञान

६—प्रत्यक्ष औषधि निर्माण

७—क्रियात्मक द्रव्य गुण विज्ञान

८—आयुर्वेद की औषधियों का वर्गीकरण

९—औषधि विज्ञान शास्त्र

१०—नाडी विज्ञान

११—वृहत्त्रयी निघण्टु

१२—आरोग्य शास्त्र

द्विवेदी जी ने स्नातकोत्तर प्रजिक्षण केन्द्र मे ४० महा-

निबन्धों का निर्देशन किया है और ३६ एकीपधि मग्नह

का निर्देशन किया है । मन् १९७४ मे आपने "धन्वन्तरि"

के सदिग्ध वनीपधि अंक का सम्पादन किया जो आपकी

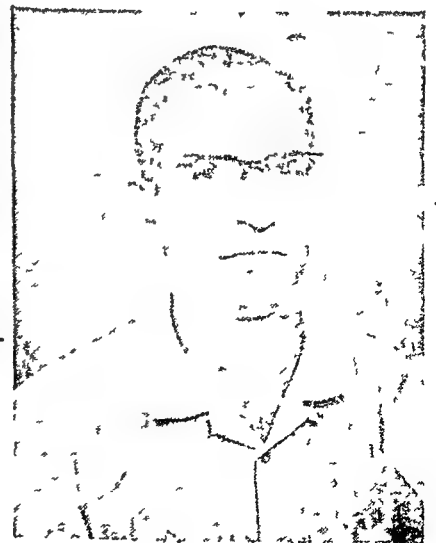
विद्वत्ता एवं आपके अगाध ज्ञान का प्रतीक है ।

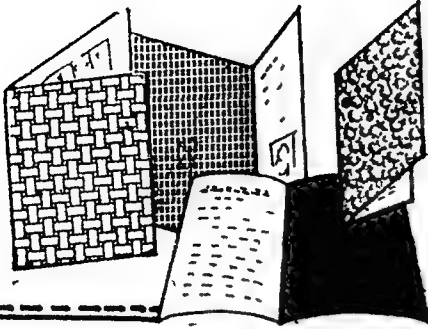
यहाँ तक मैंने 'धन्वन्तरि' के मक्षिप्त इतिहास तथा स्थायी एवं विशेष सम्पादकों का नाति निस्तरेण परिचय प्रस्तुत किया है । लगभग १० वर्षों से 'धन्वन्तरि' मे स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी एवं विधि विधान प्रश्नोत्तरी को साधारण अङ्को मे प्रकाशित किया जाता रहा है । स्थानाभाव के कारण इनके लेखक महोदयों का चित्र मात्र ही नीचे दिये रहे हैं । परिचय नहीं दे सके इसका खेद है । कृपया क्षमा करेंगे ।

— दाऊदयाल गर्ग सम्पादक 'धन्वन्तरि'

← विविध विधान प्रश्नोत्तरी के लेखक
राजगोच श्री प० सुरेन्द्रनाथ दीक्षित
आयु० वृह०
सम्पादक—आयुर्वेद सन्देश
त्रिवेणीगज (नौवस्ता), लखनऊ

स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी के लेखक →
श्री प० कृष्णदत्त शर्मा आयुर्वेदाचार्य
एच पी ए
मानद सम्पादक—आयुर्वेद मार्तण्ड
गणेशगढ (श्री गगानगर) राज०





धन्वन्तरि के अब तक प्रकाशित विशेषाङ्क एवं क्रमिक इतिहास

डा. दाऊ दयाल गार्ग, ए. एम. बी. एस. आयुर्वेद सम्पादक-धन्वन्तरि

पूज्य पितामह स्वर्गीय वैद्यराज राधावल्लभ जी वैद्य द्वारा रोपित 'धन्वन्तरि' रूपी विशाल वृक्ष ने फल फूल रूपी अनेक उत्तमोत्तम विशाल एवं लघु विशेषांक पाठकों को दिये हैं। प्रथम वर्ष में धन्वन्तरि का कोई विशेषांक नहीं निकल पाया लेकिन द्वितीय वर्ष से ही इसके विशेषांक प्रकाशित होने लगे। अब तक इसके निम्नलिखित विशेषांक प्रकाशित हुए हैं—

वर्ष २ (सन् १९२३ संवत् १९८१ विक्रमी)—

(१) धन्वन्तरि महोत्सवाक—कार्तिक संवत् १९८१ तदनुसार अवद्वार १९२३ को 'धन्वन्तरि महोत्सवाक' नामक विशेषाङ्क प्रथम बार प्रकाशित किया गया। यद्यपि इसमें किसी एक विषय पर विस्तृत जानकारी नहीं थी लेकिन विभिन्न रोगों पर सुन्दर २ लेख प्रकाशित किये गए। दशमूल की सभी छटक वनस्पतियों पर विस्तृत विवेचन भी इस विशेषाङ्क में है। आर्ट पेपर पर सभी वनस्पतियों के पृथक्-पृथक् चित्र दिये गए हैं। इस अङ्क में कई तिरंगे चित्र उपलब्ध हैं। पुस्तकाकार ८० पृष्ठों का यह विशेषाङ्क स्वर्गीय बाकिलाल गुप्त के सम्पादन में प्रकाशित हुआ था।

वर्ष ३ (सन् १९२४ ई० संवत् १९८२ वि०)—

(२) स्वप्न प्रमेहाक—कार्तिक एव-मार्गशीर्ष संवत् १९८२ (अवद्वार नवम्बर १९२४) का सयुक्ताक 'स्वप्न प्रमेहाङ्क' प्रकाशित किया गया। पुस्तकाकार २०८ पृष्ठों का यह प्रथम विशेषांक है जिसमें शीर्षक के अनुरूप एक ही विषय पर क्रमबद्ध लेख प्रकाशित किये गये हैं। इसमें अनेक बहुरङ्गी सुन्दर चित्र तथा शरीर रचना चित्र आर्ट पेपर पर दिये गए हैं। यह अङ्क भी स्वर्गीय बाके

लाल जी गुप्त के सम्पादन में ही प्रकाशित किया गया था।
वर्ष ४ (सन् १९२७)—

(३) मलावरोधाक—जनवरी-फरवरी १९२७ में प्रकाशित १७२ पृष्ठों का सयुक्ताक 'मलावरोधाङ्क' आयुर्वेद जगत द्वारा बहुत पसन्द किया गया। जहाँ पहले पुस्तकाकार में विशेषाङ्क प्रकाशित हुए वहाँ अब की वार यह अङ्क दूने आकार में प्रकाशित किया गया। इस अङ्क में अनेकों बहुरंगे चित्र दिये गए हैं। चतुर्थ वर्ष में मलावरोधाक के अतिरिक्त दो अन्य लघु विशेषांक भी प्रकाशित किए गए थे।

वर्ष ५ (सन् १९२८)—

(४) हिस्टेरिया विशेषांक—१३६ पृष्ठों की सामग्री का यह अङ्क जनवरी-फरवरी १९२८ का सयुक्ताक है। इसी वर्ष दो लघु विशेषाङ्क—

(५)-(६) वैद्य सम्मेलनाक एव प्रयोगाक—प्रकाशित किये गये। वैद्य सम्मेलनाक में आयुर्वेद सम्मेलन के विस्तृत समाचार, अधिकारियों के भाषण तथा फोटो दिए गए हैं। प्रयोगाक नवम्बर-दिसम्बर १९२८ का सयुक्ताक है जो २०० पृष्ठों की सामग्री को लिए डा० गणपति चन्द्र केला के सम्पादन में प्रकाशित हुआ है।

वर्ष ६ (सन् १९३०)—

(७) गृहस्थाक—सितम्बर-अवद्वार १९३० में गृहस्थाङ्क नामक सयुक्ताङ्क प्रकाशित हुआ। इसमें अनेकों बहुरंगे तथा एक-रंगे चित्र छापे गए हैं। यह अङ्क स्व० डा० गणपति चन्द्र केला के सम्पादन में निकाला गया है।

वर्ष ७ (सन् १९३१) -

(न) योगाक - सप्तम वर्ष अर्थात् वर्ष १९३१ मे 'योगाक' नामक विशाल विधेपाक प्रकाशित किया गया। इसमे योग आसनो के विषय मे सचित्र विवरण दिया गया।

वर्ष ८ (सन् १९३२) -

(९) परीक्षित प्रयोगाक - ६२८ प्रयोग रत्नो से सजोया 'परीक्षित-प्रयोगाक' अगस्त १९३२ का अङ्क है। इस अङ्क मे लेखको के चित्र आर्ट पेपर पर सुन्दर ढङ्ग से प्रत्येक प्रकाशित किए गए हैं।

(१०) मधुमेहाक-फरवरी १९३३ का यह लघु विशेषांक है। जिसमे बड़े ही उत्तमोत्तम प्रयोग दिए गए हैं। इस वर्ष कुल मिलाकर १११६ प्रयोग प्रकाशित किये गये हैं।

वर्ष ९ (सन् १९३३) -

(११) अनुभूत चिकित्साक - अगस्त सितम्बर १९३३ मे 'अनुभूत चिकित्साक' प्रकाशित किया गया। इसके विशेष सम्पादक वद्य मूषण स्व० गोवर्धन शर्मा छागाणी रहे। विधेपाक के लिए विशेष सम्पादक नियुक्त करने की परम्परा इसी वर्ष से प्रारम्भ हुई है।

(१२) सिद्ध योग अंक - फरवरी १९३४ मे नवम् भाग का दूसरा विधेपाक प्रकाशित किया गया। इसमें लेखको के चित्र आर्ट पेपर पर या रङ्गीन कागज पर छापकर पृथक से लगाये गये हैं।

वर्ष १० (सन् १९३४) -

(१३) अनुभूत चिकित्साक - गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी अनुभूत चिकित्साक नामक विशाल अंक प्रकाशित किया गया जिसके विशेष सम्पादक हिन्दूविश्व-विद्यालय के अन्तर्गत कार्यरत आयुर्वेदिक फार्मसी के तत्कालीन अध्यक्ष स्व० कविराज श्री प्रतापसिंह जी रसायनाचार्य रहे। इसी वर्ष दो अन्य विधेपाक -

(१४) ज्वराक-वैद्य विचारद श्री मुन्ना लाल जी गुप्त के सम्पादन में, तथा -

(१५) पथ्याक - म्याड सम्पादकों के सानिध्य में प्रकाशित किये गये।

वर्ष ११ (सन् १९३५) -

(१६) वृटी चित्राक-रूपनिघण्टुकार तथा तत्कालीन

वनीपधि विषय के सर्वाधिक विज्ञान सनार निवासी स्व० रूपलाल जी वैश्य के विशेष सम्पादन में 'वृटी चित्राक' अगस्त सितम्बर १९३५ में प्रकाशित किया गया। अक्टूबर १९३५ में जगन्ना परिशिष्टाक निकाला गया। परिशिष्टाक प्रकाशित करने का घन्वन्तरि का पटना अवसर है। इस वृटी चित्राक को वैद्य जगन्ना ने पसन्द किया। घन्वन्तरि के वनीपधि विधेपाक के सभी भागों की सामग्री एवं चित्र सफलता से उस विधेपाक में पर्याप्त गहायता ली गई है।

(१७) फरवरी १९३६ में गुप्त रोगाक एवं मार्च १९३६ में -

(१८) होलिकाक प्रकाशित किये गये।

वर्ष १२ (सन् १९३६) -

(१९) बालरोगाक-आयुर्वेद जगन्ना के तत्कालीन उद्भट विद्वान स्व० हरिदास जी वैद्य के विशेष सम्पादकत्व में 'बाल रोगाक' प्रकाशित किया गया जोकि अगस्त सितम्बर १९३६ का नव्युक्तांक रहा। अक्टूबर १९३६ में इसका परिशिष्टाक प्रकाशित किया गया। इस बाल रोगाक की इतनी अधिक मांग रही कि उनके कई नस्करण बाद में निकाले गये तथा मन् १९६२ में इसे नए रूप में शिशु रोगाक के नाम में प्रकाशित किया गया। अप्रैल १९३७ में -

(२०) मकरध्वजाक-नामक लघु विशेषांक प्रकाशित किया गया जिसमें आयुर्वेदीय रस चिकित्सा की रीढ़ चन्द्रोदय एवं मकरध्वज पर विस्तृत विवेचन है।

वर्ष १३ (सन् १९३८) -

(२१) शारीराक स्व० डा० गणपति चन्द्र केला के विशेष सम्पादकत्व में जनवरी-फरवरी १९३८ में शारीराक प्रकाशित किया गया इसमें सैकड़ों चित्र दिये गये हैं। मार्च १९३८ से सम्पादन मण्डल में परिवर्तन हुआ स्व० गणपति चन्द्र केला का स्थान स्व० वै० देवीशरण गर्ग ने ले लिया। इस तरह अब स्थाई सम्पादक स्व० वैद्य बाकेलाल गुप्त तथा स्व० वैद्य देवीशरण गर्ग हो गए। अगस्त १९३८ में -

(२२) चर्म रोगाङ्क-नामक लघुविधेपाक प्रका-

शित किया गया तथा इसी का परिशिष्टांक सितम्बर १९३८ में प्रकाशित किया गया।

वर्ष १४ (सन् १९३६) -

(२३) वात रोगाक—चिकित्सा चन्द्रोदय तथा स्वास्थ्य रक्षा ग्रंथों के लेखक स्व० बाबू हरिदास जी वैद्यराज के विशेष सम्पादकत्व में 'वातरोगाक' प्रकाशित किया गया। यह जनवरी फरवरी १९३६ का सयुक्तांक रहा। इस वर्ष परम्परा से थोड़ा हट कर वर्ष का सर्व प्रथम अङ्क विशेषांक रहा। इस अङ्क में विभिन्न वात रोगियों के सैकड़ों फोटो चित्र प्रकाशित किये गये जिनसे कि विषय स्पष्ट हो जाता है। (अगस्त १९३६ में) -

(२५) नेत्र रोगाक—नामक लघु विशेषांक प्रकाशित किया गया।

वर्ष १५ (सन् १९४०) -

(२६) नारीरोगाक—स्वयं स्थाई सम्पादकों द्वारा जनवरी फरवरी का सयुक्तांक 'नारी रोगाक' वर्ष १९४० में निकाला गया। मार्च माह में नारी रोगाक का परिशिष्टांक भी निकाला गया। यह वही विशेषांक है जिसके कि २ सस्करण हाथों हाथ समाप्त हो गये, १९६० में नवीन सामग्री के साथ इसका पुनः विशेषांक के रूप में प्रकाशन किया गया। इस १९६० में प्रकाशित विशेषांक के भी २ सस्करण हुये जो कि तुरन्त ही समाप्त हो गये। इस अंक में अनेकों तिरंगे चित्र आर्ट पेपर पर छापे गये। यह अंक आयुर्वेद जगत द्वारा बहुत पसन्द किया गया।

वर्ष १६ (सन् १९४१) -

(२७) अनुभवाक—स्थाई सम्पादकों द्वारा सोलहवें वर्ष जनवरी फरवरी १९४१ का सयुक्तांक 'अनुभवाक' निकाला गया। इस अनुभवाक की भाग भी आयुर्वेद समाज में बहुत अधिक रही। मार्च माह में इसका परिशिष्टांक भी निकाला गया। इस अंक में अनेक तिरंगे चित्र आर्ट पेपर पर छापे गये।

वर्ष १७ (सन् १९४०) -

(२८) ज्वराक—जनवरी फरवरी १९४२ में 'ज्वराक' निकाला गया जिसके विशेष सम्पादक आयुर्वेद के विद्वान् मनीषि प० श्री कृष्ण प्रसाद जी त्रिवेदी रहे। श्री त्रिवेदी जी ने ही बाद में वनीषधि विशेषांक के ५ भाग लिखे, जिन्हें आयुर्वेद जगत में बहुत आदर मिला है।

इसमें तिरंगे तथा सादा चित्र बहुत अधिक तथा प्रथक आर्ट पेपर पर छापकर लगाये गये। इन चित्रों की प्रथक से भी विक्री की गई। इस बात से भी आप इन चित्रों की सुन्दरता आदि का अनुमान लगा सकते हैं। ज्वर का जैसा विवेचन एवं उस पर कार्य करने वाले प्रयोगों का संग्रह इस विशेषांक में उपलब्ध होता है वैसा कहीं भी अन्यत्र प्राप्त होना दुर्लभ है। यह विशेषांक तुरन्त ही समाप्त हो गया।

मार्च १९४६ में ज्वराक का परिशिष्टांक निकाला गया।

वर्ष १८ (सन् १९४३) -

(२९) उदर रोगाक—अठारवें वर्ष तदनुसार जनवरी-फरवरी १९४३ का सयुक्तांक 'उदर रोगाक' प्रकाशित किया गया। मार्च १९४३ में इसका परिशिष्टांक प्रकाशित किया गया। इसमें तिरंगे तथा सादे बहुत अधिक चित्र प्रकाशित किये गये। उदर रोगों का विवेचन इस विशेषांक में अत्यन्त सुन्दर ढङ्ग से किया गया है। यह विशेषांक इतना प्रिय रहा कि प्रकाशन होने के ३-४ माह बाद ही समाप्त हो गया।

वर्ष १९ (सन् १९४४) -

(३०) पुरुष रोगाक—आयुर्वेद जगत के जाने माने विद्वान् 'अमृत धारा' के आविष्कारक तत्कालीन लाहौर निवासी (बाद में देहरादून) प० डा० दत्त जी शर्मा के विशेष सम्पादकत्व में वर्ष १९४४ का जनवरी फरवरी माह का सयुक्तांक 'पुरुष रोगाक' प्रकाशित किया गया। इस विशेषांक में पुरुष रोगों से सम्बन्धित अनेक तिरंगे चित्र तथा एकरंगे पूर्ण पृष्ठीय चित्र लगाये गये। यह अंक भी अपने विषय का महत्वपूर्ण अंक था।

वर्ष २० (सन् १९४५) -

(३१) क्षय रोगाक—आयुर्वेद जगत के विशेष सेवामावी स्व० कवि० प्रताप सिंह जी रसायनाचार्य के सफल सम्पादकत्व में धन्वन्तरि का यह 'क्षय रोगाक' जून जौलाई-अगस्त-तीन माह का सयुक्तांक वर्ष १९४५ में प्रकाशित किया गया। अगस्त माह में ही इस विशेषांक का परिशिष्टांक भी प्रकाशित किया गया।

वर्ष २१ (सन् १९४६) -

(३२) रक्त रोगाक—इक्कीसवें वर्ष का विशाल

विशेषाक 'रक्त रोगाक' जून १९४६ मे प्रकाशित हुआ।
इक्कीसवा वर्ष 'धन्वन्तरि' का एक एतिहासिक वर्ष था। इस रक्तरोगाक से ही धन्वन्तरि के स्थाई सम्पादको मे से २३० वैद्य बाँकेलाल जी गुप्त हट गये। आपका स्थान मेरे ताऊजी स्व० वैद्य श्री देवीशरण गर्ग एवं उनके अनुज मेरे पिताजी श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल ने सम्पादक के रूप मे ले लिया जो कि अब धन्वन्तरि पत्रिका के प्रधान सम्पादक हैं। वस्तुतः श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल ७-८ वर्षों से 'धन्वन्तरि' के सम्पादन मे विशेष सहयोग दे रहे थे लेकिन सम्पादक रूप मे नाम इस 'रक्त रोगाक' से ही दिया गया है।

वर्ष २२ (सन् १९४७) —

(३३) गुप्त सिद्ध प्रयोगाक (प्र भा) — जून-जुलाई १९४७ का सयुक्ताक विशाल विशेषाक 'गुप्तसिद्ध प्रयोगाक' प्र० भा० प्रकाशित हुआ। इस विशेषाक की वैद्य जगत मे पर्याप्त प्रसशा हुई तथा उसी वर्ष सप्ताप्त हो गया। पश्चात् इसके कई संस्करण तथा इसकी रूप रेखा पर कई भाग प्रस्तुत किये गये। यहा तक कि गत वर्ष मन् १९७४ का विशाल विशेषाक इसी शैली पर आधारित प्रयोगो का संग्रह है। इसमे रगीन या एक रगे चित्र तो प्रकाशित नहीं किये गये क्योंकि यह विशेषाक मात्र प्रयोगो का संग्रह था लेकिन प्रयोगो के लगभग सभी लेखको के फोटो चित्र अवश्य छापे गये।

वर्ष २३ (सन् १९४८) —

(३४) कल्प एवं पचकर्म चिकित्साक — देहली के तिव्रिया कॉलेज के प्रोफेसर सुप्रसिद्ध विद्वान कविराज श्री उपेन्द्रनाथ दास काव्य व्याकरण साख्यतीर्थ के विशेष सम्पादकत्व मे जून-जुलाई १९४८ का सयुक्ताक 'कल्प एवं पचकर्म चिकित्साक' प्रकाशित किया गया। अगस्त १९४८ मे इसका परिशिष्टाक भी प्रकाशित किया गया।

(३५) 'गुप्त सिद्ध प्रयोगाक' का द्वितीय भाग फरवरी १९४९ मे १२५ पृष्ठों की सामग्री से पूर्ण लघु विशेषाक के रूप मे प्रकाशित किया गया।

वर्ष २४ (सन् १९४९) —

(३६) सक्रामक रोगाङ्क — चौबीसवें वर्ष मे अगस्त मितम्बर १९४९ का सयुक्ताक 'सक्रामक-रोगाङ्क' फैजाबाद

निवासी कविराज श्री मदन गोपाल जी वैद्य ए एम एम के विशेष सम्पादन मे प्रकाशित हुआ।

सक्रामक रोगाङ्क का परिशिष्ट अङ्क अगस्त १९४९ मे प्रकाशित हुआ। इस अङ्क मे सक्रामक रोगो का विवेचन अति सुन्दर ढंग मे किया गया है।

(३७) गुप्त सिद्ध प्रयोगाक का तृतीय भाग अप्रैल १९५० मे प्रकाशित किया गया।

वर्ष २५ (सन् १९५०-५१) —

(३८) सिद्ध चिकित्साक - धन्वन्तरि के स्थाई सम्पादको के सम्पादकत्व मे ही अगस्त सितम्बर १९५० का सयुक्ताक 'सिद्ध चिकित्साक' प्रकाशित किया गया। अक्टूबर १९५० मे इसका परिशिष्ट अङ्क भी निकाला गया।

(३९) इन्जेक्शन विज्ञानाक प्र भा - श्री चौधरी तेज बहादुर सिंह डी आई एम, वी आई एम एस द्वारा लिखित सम्पादित 'इन्जेक्शन विज्ञानाक प्र भा' का प्रकाशन अप्रैल १९५१ मे किया गया। इस विशेषाक मे १६५ पृष्ठों की सामग्री दी गई थी।

वर्ष २६ (सन् १९५२) —

(४०) भैषज्य कल्पनाक-आयुर्वेद के धुरन्धर विद्वान आयुर्वेदशाचार्य श्री प० रघुवीर प्रसाद जी त्रिवेदी ए०एम० एम० के विशेष सम्पादकत्व मे 'भैषज्य कल्पनाक' का प्रकाशन अगस्त-सितम्बर १९५२ के सयुक्ताक के रूप मे हुआ।

'भैषज्य कल्पनाक' का परिशिष्ट अङ्क भी अक्टूबर १९५३ मे प्रकाशित किया गया था।

(४१) 'इन्जेक्शन विज्ञानाक' का द्वितीय भाग श्री चौधरी तेज बहादुर सिंह डी आई एम, वी आई एम, एस के लेखन सम्पादन मे मई १९५२ मे प्रकाशित किया। इस अक की विषय सामग्री भी गतवर्षानुसार १६५ पृष्ठों के लगभग ही थी।

वर्ष २७ (सन् १९५३) —

(४२) विष-चिकित्साक — जनवरी + फरवरी १९५३ मे विष चिकित्साक का प्रथम भाग तथा मार्च १९५३ मे विष चिकित्साक का द्वितीय भाग तत्कालीन अर्जुन आयुर्वेद विद्यालय के उपप्रधानाचार्य श्री प० तारा

शङ्कर जी मिश्र वैद्य के विशेष सम्पादकत्व में प्रकाशित किया गया ।

(४३) यकृत प्लीहा रोगाक-अक्टूबर १९५३ में एक लघु विशेषांक प्रकाशित किया गया ।

वर्ष २८ (सन् १९५४) —

(४४) चिकित्सा समन्वयाक-२८ वाँ वर्ष अर्थात् जनवरी-फरवरी १९५४ का संयुक्तांक 'चिकित्सा समन्वयाक' काशी के प्रसिद्ध आयुर्वेद विद्वान् श्री प. ताराशंकर मिश्र वैद्य आयुर्वेदाचार्य के सम्पादकत्व में प्रकाशित हुआ । मार्च १९५४ में इसी का द्वितीय भाग साधारण अङ्क के रूप में प्रस्तुत किया गया ।

(४५) ज्वर प्रश्नोत्तरी अंक-इसी वर्ष लघु विशेषांक के रूप में स्व० प. कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी द्वारा लिखित प्रकाशित किया गया ।

वर्ष २९ (सन् १९५५) —

(४६) चरक चिकित्साक-आचार्य श्री प. रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य के विशेष सम्पादन में वर्ष १९६५ का जनवरी + फरवरी माह का संयुक्तांक 'चरक चिकित्साक' प्रकाशित किया । इस अंक में ७०० से अधिक पृष्ठ थे जोकि 'धन्वन्तरि' के इस समय तक के इतिहास में सर्वाधिक हैं । किसी आयुर्वेद संहिता ग्रन्थ का प्रकाशन विशेषांक में करना धन्वन्तरि का यह प्रथम प्रयास है । श्री त्रिवेदी जी ने इस अंक को बड़े ही परिश्रम से लिख कर धन्वन्तरि एवं आयुर्वेद साहित्य की श्री वृद्धि की है ।

वर्ष ३० (सन् १९५६) —

(४७) प्रसूति विज्ञानाक-जनवरी-फरवरी १९५६ संयुक्तांक रूप में प्रसूति विज्ञानाक आचार्य श्री रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य के सम्पादकत्व में प्रकाशित किया गया जो कि धन्वन्तरि के पिछले दो विशाल विशेषांकों का सफलतापूर्वक सम्पादन कर चुके थे । इस विशेषांक में रङ्गीन चित्रों का अभाव रहा । लेकिन एक रंगे चित्र जो कि लेखों के मध्य विषय के साथ ही छापे गये, बहुत अधिक दृष्टगोचर होते हैं ।

वर्ष ३१ (सन् १९५७) —

(४८) माधव निदानाक-३१ वें वर्ष में जवलपुर के आचार्य श्री दौलतराम सोनी (अब आप अपने नाम के

साथ सोनी शब्द नहीं लिखते, अपितु शास्त्री लिखते हैं) आयुर्वेद रत्न के सम्पादकत्व में फरवरी-मार्च १९५७ के संयुक्तांक रूप में 'माधव निदानाक' प्रकाशित किया गया जो कि चरक चिकित्साक के लगभग वरावर ही पृष्ठ वाला विशेषांक है । इसके पश्चात् इतने अधिक पृष्ठ का कोई विशेषांक प्रकाशित नहीं हुआ । इस विशेषांक में निदान में सहायक अनेकों चित्र दिये गये ।

वर्ष ३२ (सन् १९५८) —

(४९) गुप्त सिद्ध प्रयोगाक-चतुर्थ भाग-३२ वें वर्ष में विशाल विशेषांक 'गुप्त सिद्ध प्रयोगाक', चतुर्थ भाग प्रकाशित किया गया जिसकी पहले भागों के समान ही बहुत अधिक मांग रही । इस विशेषांक के अलावा (५०) मगन्दर अंक एव (५१) 'चेचक अंक' भी लघु विशेषांक के रूप में निकाले गए । तीनों विशेषांकों का सम्पादन स्थाई सम्पादकों ने किया ।

वर्ष ३३ (सन् १९५९) —

(५२) काय चिकित्साक-सन् १९५९ के ३३ वें वर्ष में भैषज्य कल्पनाक प्रसूति विशेषांक तथा चरक चिकित्साक के विशेष सम्पादक आयुर्वेद के मर्मज्ञ विद्वान् तथा वाद में जिनकी म० प्र० में आयुर्वेद निदेशक के पद पर नियुक्ति भी हुई उन श्री प० रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी आयुर्वेदाचार्य ए. एम. एस. के सम्पादकत्व में 'काय चिकित्साक' नामक विशाल विशेषांक फरवरी-मार्च में प्रकाशित किया गया ।

इस विशेषांक के अतिरिक्त सितम्बर १९५९ में (५३) 'मधुमेहाक', (५४) नवम्बर १९५९ में श्वास रोग अंक तथा दिसम्बर १९५९ में आयुर्वेदीय स्नातकोत्तर शिक्षण केन्द्र जामनगर के श्री प० शिवकुमार मिश्र द्वारा श्वास रोग पर लिखी विस्तृत थीसिस (५५) श्वास रोगाक (स्नातकोत्तर निबंध) प्रकाशित किए गए । ये सभी अपने विषय के अनुरूप ज्ञानवर्धक रहे ।

अगस्त १९५९ से ही मेने धन्वन्तरि के इतिहास में सठ सम्पादक रूप में प्रवेश किया तथा अब स्थायी सम्पादक स्व० वैद्य श्री देवीशरण गर्ग या ज्वाला प्रसाद अग्रवाल तथा डा० दाऊदयाल गर्ग रहे ।



वर्ष ३४ (सन् १९६०) —

(५६) नारी रोगाक - वर्ष १९६० का विशाल अथ 'नारी रोगाक' फरवरी-मार्च का सयुक्ताक निकाला गया। अप्रैल १९६० में इसका परिशिष्ट 'परिवार नियोजन अक' प्रकाशित किया गया। इससे पूर्व सन् १९४० में नारीरोगाक प्रकाशित किया गया था तथा उसी समय उसके समाप्त हो जाने पर बाद में उसके २ सस्करण और हुए। वह भी समाप्त हो गए तथा माग बराबर बनी रही। इस कारण निश्चय किया गया कि नये रूप में नारीरोगाक निकाला जाय। इसमें पुराने विशेषांक की उपयोगी जानकारी को सम्मिलित करने के साथ-साथ अनेकों नये लेख, नये चित्र दिये गये। इसके समाप्त होने पर इसका एक सस्करण और निकाला गया तथा वह भी समाप्त हो गया।

इस विशेषांक के कतिपय लेख लिखने में एव लेखों के चयन में तथा नवीन चित्रों के निर्माण में मीने पूज्य पिताजी के निर्देशन में पर्याप्त परिश्रम किया।

सितम्बर १९६० में एक लघु अङ्क कानपुर के श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्त वैद्य भूषण डी आई एम. के विशेष सम्पादकत्व में (१७) ग्रहणी रोगाक निकाला गया। आप ही आगामी वर्ष विशाल विशेषांक का सम्पादन करेंगे।

वर्ष ३५ (सन् १९६१) —

(५८) वनौषधि विशेषांक प्रथम भाग—सन् १९६१ के पैंतीसवें वर्ष में फरवरी-मार्च का सयुक्ताक विशेष सम्पा. स्व० प० कृष्णप्रसाद त्रिवेदी वी० ए० आयुर्वेदाचार्य के सम्पादकत्व में 'धन्वन्तरि' का वनौषधि विशेषांक 'प्रथम भाग' प्रकाशित किया गया। यह वही विशेषांक है जिसके बाद में पांच भाग और प्रकाशित किये गये तथा छ. भागों का एक विशाल सैट बन गया। इस प्रथम भाग के समाप्त हो जाने पर २ सस्करण और हो चुके हैं। यह विशेषांक स्व० त्रिवेदी जी का अन्तिम प्रसाद है जोकि उन्होंने 'धन्वन्तरि' के पाठकों को दिया तथा इतना उपयोगी है कि उसे गट ठहर ही जाना जा सकता है।

अगस्त १९६१ में गुप्तुल स्नातक श्री वैद्य शानेन्द्र पाण्डेय के विशेष सम्पादकत्व में (५९) सूखा रोगाक प्रकाशित किया गया।

वर्ष ३६ (सन् १९६२) —

(६०) शिशु रोगाक—सन् १९६२ में फरवरी-मार्च का विशाल विशेषांक 'शिशु रोगाक' प्रकाशित किया गया। यह अङ्क शिशु रोगों का विस्तृत अव्ययन कराने वाला उत्तम विशेषांक है।

(६१) कास रोगाक जोलाई माह में तथा दिसम्बर माह में श्री प० शिवकुमार व्यास आयुर्वेदाचार्य वी आई.एम. एस. प्राध्यापक-आयुर्वेदिक एव यूनानी तिब्बिया कालेज दिल्ली के विशेष सम्पादकत्व में (६०) पंचकर्म कल्पनाक प्रकाशित किया गया।

वर्ष ३७ (सन् १९६३) —

(६३) वनौषधि विशेषांक द्वि० भाग स्व० प० श्री कृष्ण प्रसाद जी त्रिवेदी के सम्पादकत्व में वनौषधि विशेषांक द्वितीय भाग फरवरी-मार्च १९६३ में प्रकाशित किया गया। वनौषधि विशेषांक के सभी भागों के सभी चित्रों का निर्माण देवगढ (राजस्थान) के वैद्याचार्य श्री उदयलाल जी महात्मा एच एम सी एस की देख रेख एव निर्देशन में हुआ। इस दूसरे भाग के भी समाप्त होने के बाद द्वितीय सस्करण प्रकाशित किया गया है।

(६४) पायरिया रोगाक—अगस्त १९६३ में एक लघु विशेषांक प्रकाशित किया गया।

वर्ष ३८ (सन् १९६४) —

(६५) यूनानी चिकित्साक—आयुर्वेदीय विश्वकोष-कार, अनेक पुस्तकों के रचयिता श्री वैद्यराज हुकीम दलजीत सिंह आयुर्वेदाचार्य, आयु० वृह० के विशेष सम्पादकत्व में यूनानी चिकित्साक का प्रकाशन फरवरी-मार्च १९६४ के सयुक्तांक के रूप में हुआ। यह विशेषांक यूनानी चिकित्सा पद्धति का ज्ञान देने वाला उत्तम एव ज्ञानवर्धक अङ्क है।

(६६) शूल रोगाक—सितम्बर १९६४ में यह लघु विशेषांक प्रकाशित किया गया।

वर्ष ३९ (सन् १९६५) —

(६७) वनौषधि विशेषांक तृतीय भाग—वनौषधि विशेषांक का यह तीसरा भाग भी पूर्व की भांति स्व० प० श्री कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी के सफल सम्पादन लेखन में प्रकाशित किया गया। यह विशेषांक फरवरी-मार्च

१९६४ का संयुक्तांक रहा। इसमें अनेको चित्र दिये गये हैं।

(६८) विधि विधानांक—यह सितम्बर १९६५ का लघु विशेषांक है। श्री डा० पद्मदेव नारायण सिंह एम बी. बी एस के सफल सम्पादकत्व में यह प्रकाशित किया गया। आयुर्वेद से सम्बन्धित विभिन्न कानूनी विषयों का सकलन इस विशेषांक की विशेषता है।

वर्ष ४० (सन् १९६६)–

(६९) प्राकृतिक चिकित्सांक-फरवरी-मार्च १९६६ में प्रकाशित यह विशाल विशेषांक 'प्राकृतिक चिकित्साक', डा० श्री गङ्गाप्रसाद गोड 'नाहर' एन. डी के विशेष सम्पादन में लिखा गया है। इस विशेषांक को पाठकों में बेहद पसन्द किया तथा इसकी काफी मांग रही। बहुत शीघ्र ही समाप्त हो गया। अब पुन इसका द्वितीय संस्करण सचित्र मुद्रित हो रहा है। आशा है यह १९७६ में प्रकाशित हो जायेगा।

नवम्बर १९६६ में धन्वन्तरि त्रयोदशी पर प्रकाशित लघु विशेषांक (७०) आयुर्वेद शिक्षणांक, डा० श्री ज्ञानेन्द्र पाण्डेय की लेखनी में लिखा गया है। आयुर्वेदिक शिक्षण प्रशिक्षण की समस्त भारत की समस्याओं का तथा उनके नियम एवम् विषयों का आलेखन इस अङ्क की अपनी विशेषता है।

वर्ष ४१ (सन् १९६७)–

(७१) वनोपधि विशेषांक चतुर्थ भाग-४१ वे वर्ष सन् १९६७ फरवरी-मार्च में वनोपधि विशेषांक चतुर्थ भाग श्री प० कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी बी ए आयुर्वेद सूरि के विशेष सम्पादकत्व में प्रकाशित किया गया। यह विशेषांक भी शीघ्र समाप्त हो गया। अब इसका द्वितीय संस्करण प्रकाशित कर दिया गया है।

(७२) पक्षाघात चिकित्सांक(दो भागों में)–न्याया-युक्ताचार्य स्व० वैद्य प० चन्द्रशेखर जैन शास्त्री जबलपुर के विशेष सम्पादकत्व में पक्षाघात चिकित्साक का पूर्वार्ध सितम्बर १९६७ में एवम् (७३) उत्तरार्ध अक्टूबर १९६७ में प्रकाशित किया गया।

वर्ष ४२ (सन् १९६८)–

(७४) पुरुष रोगांक—यह सन् १९६८ का विशाल विशेषांक फरवरी-मार्च का संयुक्तांक है। पुरुष रोगांक के

४ खण्ड थे जिसके आयुर्वेद खण्ड का सम्पादन स्व वैद्य देवेश्वर गग, श्री ज्वाला प्रसाद जी अग्रवाल तथा डा० दाऊदयाल गग ने किया। एलोपैथिक खण्ड का सम्पादन श्री डा पद्मदेव नारायण सिंह एम बी बी एस ने किया। प्राकृतिक चिकित्सा खण्ड का सम्पादन सत्त्वचिकित्सक डा० श्री गङ्गाप्रसाद गोड 'नाहर' एन डी. ने किया। होमियोपैथी चिकित्सा खण्ड का सम्पादन डा० बनारसीदास दीक्षित एच एम डी एस ने किया। बहुसंख्य विशेष सम्पादकों द्वारा सम्पादित यह प्रथम विशेषांक है जो पुरुष रोगों की समस्त प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों की जानकारी देता है।

(७५) गृहवस्तु चिकित्सांक-धन्वन्तरि के स्थाई सम्पादकों द्वारा सम्पादित यह गृहवस्तु चिकित्सांक नवम्बर १९६८ का लघु विशेषांक है जो घरेलू वस्तुओं द्वारा सरल, सफल, सत्वर चिकित्सा करने की जानकारी देता है।

वर्ष ४३ (सन् १९६९)–

(७६) वनोपधि विशेषांक पाचवा भाग—यह फरवरी मार्च १९६९ का विशाल विशेषांक है। इसमें आधे से अधिक का लेखन स्व० कृष्णप्रसाद जी त्रिवेदी ने किया। आपके स्वर्गवास के पश्चात् इस कार्य भार को देवगढ़ (राजस्थान) के श्री उदयलाल जी महात्मा वैद्य-चार्य ने संभाला। आप अभी तक वनोपधि विशेषांक के सभी भागों के चित्र अपने निर्देशन में बनवा रहे थे लेकिन अब दोनों कार्य ही आपने संभाल लिये।

(७७) सैक्स रोगांक—पंजाब सरकार के स्वास्थ्य विभाग में मैडीकल आफिसर श्री डा० केवल धीर के विशेष सम्पादकत्व में 'सैक्सरोगाङ्क' नवम्बर १९६९ में प्रकाशित हुआ था। सैक्स सम्बन्धित रोगों का चिकित्सात्मक विवेचन इस विशेषांक में बड़े ही मनोयोगपूर्वक किया गया है।

वर्ष ४४ (सन् १९७० ई०)–

(७८) चिकित्सा विशेषांक प्रथम भाग-धन्वन्तरि के चौवालीसवें वर्ष में विशाल विशेषांक फरवरी + मार्च का संयुक्तांक देहली के तिव्रिया कालेज के प्रोफेसर श्री कविराज बी एस. प्रेमी M I M S के सफल विशेष सम्पादकत्व



मे 'चिकित्सा विज्ञेपाङ्क' प्रथम भाग प्रकाशित किया गया जिसकी कि कुछ प्रतिया अब भी जेप है। इस विनाल विज्ञेपाक के आयुर्वेद खण्ड के सम्पादक है, रवीश्री वी एस प्रेमी-1 श्री शिवकुमार व्यास, प्रोपेसर तिब्बिया कालेज देहली ने सम्पादन किया—यूनानी एव एलोपैथी खण्ड का तथा होमियोपैथिक खण्ड का मफल सम्पादन किया है डा० श्री वना-मीदाम दीक्षित एच एम डी एस, रक्सौल (चम्पारन) बिहार ने। यह अंक भी अपने विषय का अद्वितीय साहित्य है।

(७९) आयुर्वेदिक सूची भरणांक—आयुर्वेद में भी इन्जेक्शन है तथा इस पद्धति का आविष्कार आज में हजारों वर्ष पूर्व हमारे आयुर्वेद ज्ञाताओं ने कर लिया था। इसे प्रतिपादित करने वाला यह लघु विज्ञेपांक अक्टूबर १९७० में ग्राम बजवा, पो० तूरचक, जिला दरभंगा के वैद्यरत्न श्री डा० जयनाशायण गिरा 'इन्दु के विज्ञेप सम्पादन लेखन में प्रकाशित किया गया है। इसमें विभिन्न आयुर्वेदिक इन्जेक्शनों के गुण धर्मों का विवेचन है।

वर्ष ४५ (सन् १९७१)—

(८०) वनीपथि विज्ञेपांक छठा भाग—फरवरी, मार्च १९७१ में देवगढ (राजस्थान) के वैद्याचार्य श्री उदय लाल जी महात्मा के विशेष सम्पादकत्व में 'वनीपथि-विज्ञेपाङ्क छठा भाग' जो कि इस विज्ञेपाक माला का अन्तिम भाग है, वा प्रकाशन किया गया। इसके पहले सभी भागों के तथा इसके भी चित्र आपकी ही देख-रेख में बने वस्तुतः वनीपथि विषयक साहित्य के सकलन का श्रेय स्व० प० कृष्णप्रसाद त्रिवेदी को है तथा उसके चित्रों के बनवाने का श्रेय श्री महात्मा जी को है। धन्वन्तरि एव वैद्य समाज आपका एव स्व० त्रिवेदी जी का सदैव ऋणी रहेगा।

(८१) आसवारिष्ट निर्माण विज्ञेपांक—यह धन्वन्तरि का जौलाई माह का लघु विज्ञेपाक है तथा विशेष सम्पादक, हिमाचल प्रदेश राजकीय आयु० फार्मेसी माजरा के आसव निर्माण विभाग के अध्यक्ष आचार्य श्री दीनदयाल विष्ट हैं। आसवारिष्ट निर्माण एव सेवन सम्बन्धी विषय पर विवेचनात्मक सामग्री इस विशेषांक में दी गई है।

(८२) यन्त्र मन्त्र-तन्त्राक प्रथम भाग—आगर (मानवा) म० प्र० के श्री नन्द किशोर शर्मा के विशेष सम्पादकत्व में यन्त्र-मन्त्र तन्त्राक का अक्टूबर में प्रथम भाग

प्रकाशित किया गया। यन्त्र-मन्त्र-तन्त्र में सम्बन्धित जानकारी इस अंक में दी गई है। द्वितीय भाग जून १९७३ में प्रकाशित किया गया।

वर्ष ४६ (सन् १९७२) —

(८३) चिकित्सा विज्ञेपाक द्वितीय भाग—चिकित्सा विज्ञेपाक प्रथम भाग के सभी विज्ञेप सम्पादकों के सक्रिय सहयोग से सम्पादित चिकित्सा विज्ञेपाक द्वितीय भाग वर्ष ४६ सन् १९७२ का फरवरी-मार्च का मसुर्ताक है। पूर्व भाग की भांति इस भाग में भी चारों प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों द्वारा रोगों की निदान-चिकित्सा का वर्णन किया गया है। यह अब भी उपलब्ध है।

(८४) कैसर अ क-जौलाई १९७२ में मटेरा बाजार वहगाडच के श्री रामचन्द्र साहू के विज्ञेप सम्पादकत्व में कैसर रोगाक प्रकाशित किया गया। इसमें कैसर रोग पर कई उत्तम लेख हैं।

(८५) आम-दोष अ क-इस स्वास्थ्य रक्षा विज्ञेपाक (स्वर्ण जयन्ती अंक) के विज्ञेप सम्पादक लेखक वैद्य श्री छगनलाल जी समदर्शी 'आयुर्वेदरत्न' द्वारा 'आम-दोष अंक, का लेखन सितम्बर १९७० में किया गया था। आम-दोष के बारे में आयुर्वेद में जो प्रकीर्ण साहित्य बहुत अल्पतम रूप में मिलता है उसी को संकलित कर पूर्ण विवेचना के साथ इस अंक में लिखा गया है। आम-दोष से उत्पन्न लगभग ५५ व्याधियों की चिकित्सा भी इस लघु अङ्क की विज्ञेपता है।

यह वर्ष ४६ (सन् १९७२) 'धन्वन्तरि' के लिये श्रांतिकारी रहा है। कतिपय कारणों से "धन्वन्तरि" प्रकाशन एव औपवि व्यवसाय प्रथक-प्रथक हो गये। नवम्बर १९७२ से निम्न परिवर्तन हुए।

१ धन्वन्तरि का प्रकाशन निजयगढ के स्थान पर मामू बाजा रोड, अलीगढ से होने लगा जो अद्यावधि हो रहा है।

२ स्वा वैद्य देवीशरण गर्ग 'धन्वन्तरि' के संपादक नहीं रहे।

३ सम्पादक मण्डल में मेरे छोटे भाईयो चि रामेश्वर दयाल अग्रवाल, चि रामकृष्ण अग्रवाल तथा चि गिराज किशोर को सम्मिलित किया गया।

४ मुद्रण मीरा प्रिंटिंग प्रेस अलीगढ में होने लगा।

५ "धन्वन्तरि" के प्रकाशक श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन

की स्थापना हुई तथा औषधियों का निर्माण इसी
संस्था के अन्तर्गत किया जाने लगा ।

६ दाऊ मंडीकल स्टोर्स ने 'धन्वन्तरि' की प्रकाशक
संस्था श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन को सहयोग देना
आरम्भ किया तथा दाऊ मंडीकल स्टोर्स का भी
सम्पूर्ण व्यवसाय विजयगढ़ से हटकर अलीगढ़ आ
गया जो अद्यावधि है ।

वर्ष ४७ (सन् १९७३) —

(८६) प्राणिज-खनिज द्रव्यांक—आम दोष अङ्क के
सफल सम्पादक वैद्य श्री छगनलाल समदर्शी आयुर्वेद रत्न
द्वारा 'प्राणिज खनिज द्रव्यांक' का दोसरा सम्पादन धन्व-
न्तरि के वर्ष ४७ सन् १९७३ में फरवरी-मार्च के सयुक्तांक
के रूप में हुआ था । प्राणिज और खनिज द्रव्यों का विस्तृत
सचित्र विवेचनात्मक प्राच्यपाश्चात्य साहित्य इस अंक
में जितना सजोया गया है उतना साहित्य अन्यत्र एक ही
स्थान पर मिलना दुर्लभ ही है । श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन
अलीगढ़ से प्रकाशित होने वाला यह प्रथम विशाल विशेष-
पाक है । इसमें 'धन्वन्तरि' की कीर्ति में और भी वृद्धि की
तथा पाठको ने इसे काफी पसन्द किया । इसकी कुछ
प्रतिभां अभी भी उपलब्ध है ।

(८७) प्राणिज-खनिज द्रव्यांक का परिशिष्ट अंक—अप्रैल
१९७३ में निकाला गया था । इसमें उक्त विशेषपाक में न
दिये जा सके अवशिष्ट लेखों का उत्तम संग्रह है ।

(८८) यन्त्र-तन्त्र-मात्र कि जून १९७३ में आगर
(मालवा) म० प्र० के श्री नन्द किशोर जी शर्मा द्वारा
सम्पादित यह यन्त्र तन्त्र मात्रा का द्वितीय भाग है । यह
भी इस समय उपलब्ध है ।

(८९) कैपसूल अंक—आधुनिक युग का बहुचर्चित
कैपसूल हमारे महर्षियों की वर्षा पूर्व कल्पना का फल है ।
इसकी क्या आवश्यकता हुई तथा कैपसूल से कौन से लाभ
प्राप्त होते हैं आदि विषयों का सुन्दर विवेचन प्रस्तुत
'कैपसूल अंक' में डा० श्री जयनारायण गिरि 'इन्दु' नूरचक
धजवा (बिहार) ने अपने सफल सम्पादन में अगस्त १९७३
के लघु विशेषपाक में किया है ।

(९०) एलोपैथिक पेटेण्ट चिकित्साक—यह अंक
अक्टूबर १९७३ का लघु विशेषपाक है तथा डा० केवलदीर

के विशेष सम्पादकत्व में निकाला गया है । इसमें आधु-
निक आशुफलप्रद पेटेण्ट औषधियों का वर्णन किया है ।

वर्ष ४८ (सन् १९७४) —

(९१) सफल सिद्ध प्रयोगांक—फरवरी-मार्च १९७४
का यह सयुक्तांक धन्वन्तरि के स्थाई सम्पादकों के प्रयास
का फल है । अप्रैल में इसका परिशिष्ट अङ्क भी निकाला
गया है । प्रस्तुत विशाल विशेषांक में आयुर्वेद के विभिन्न
अनुभवों विद्वानों के सैकड़ों सफल सिद्ध प्रयोगों का उत्तम
संग्रह किया गया है । सभी लेखकों के परिचय एवं फोटो-
चित्र भी दिए गये हैं ।

(९२) अप्रैल १९७५ में उपरोक्त विशेषपाक का परि-
शिष्ट प्रकाशित किया गया जिसमें नारी रोगाक, शिशु-
रोगाक तथा पुरुष रोगाक के उपयोगी प्रयोगों को संग्रहीत
किया गया है । संग्रह उपयोगी है ।

(९३) आयुर्वेद शिक्षणांक—जून १९७५ में श्री डा
श्री निवास व्यास के विशेष सम्पादन में आयुर्वेद शिक्षणांक
प्रकाशित किया गया । अपने विषय की पूर्ण जानकारी
इस अङ्क द्वारा पाठकों को मिलती है ।

(९४) नाडी विज्ञानांक—कानपुर के वैद्य श्री मुन्ना
लाल जी गुप्त के विशेष सम्पादकत्व में 'नाडी विज्ञानांक'
निकाला गया, जो सितम्बर १९७४ का लघु विशेषपाक,
था । नाडी ज्ञान सबकी कई वैज्ञानिक एवं विचारणीय
सामग्री उस अङ्क में सजोई गई है ।

वर्ष ४९ (सन् १९७५) —

(९५) सन्दिग्ध वनौषधि अंक—वर्ष ४९, सन्
१९७५ गत वर्ष में फरवरी-मार्च का विशाल विशेषपाक
आयुर्वेद जगत के प्रसिद्ध उद्भट विद्वान वाराणसी के
आचार्य श्री विश्वनाथ जी द्विवेदी आयुर्वेद शास्त्राचार्य
की ए आयुर्वेद वृहस्पति के विशेष सम्पादकत्व में
'सन्दिग्ध वनौषधि अंक' प्रकाशित किया गया । (९६)
अप्रैल १९७५ में इस का परिशिष्टांक प्रकाशित किया
गया । सन्दिग्ध वनौषधियों के निराकरण आदि का बहुत
ही मननीय विवेचनात्मक साहित्य इस अंक में दिया गया
है । विभिन्न चित्र भी दिये गये हैं । अभी उपलब्ध है ।

(९६) यज्ञ चिकित्साक—जून १९७५ में श्री प० नन्द
किशोर शर्मा आगर (मालवा) म. प्र के विशेष सम्पा-



काल में 'यज्ञ चिकित्सा' प्रकाशित किया गया। इसके द्वारा हवन में कई व्याधियों को नष्ट करने का सफल प्रयास श्री जर्मा जी ने किया है।

(९८) फल गुणाक-प० श्रीगंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर' एन.टी. के विशेष सम्पादन में प्रकाशित धन्वन्तरि का यह मितम्बर १९७५ का लघु विशेषांक है। इसमें विभिन्न ऋतुओं में प्राप्त फलों का सचित्र गुण धर्म एवं उनमें रोगों की चिकित्सा लिखी है। प्रत्येक गृहस्थ के बड़े काम का विशेषांक है।

वर्ष ५० (सन् १९७६) —

(९९) स्वर्ण जयन्ती अंक-प्रस्तुत स्वर्ण जयन्ती अंक अर्थात् स्वास्थ्य रक्षा विशेषांक आपके हाथों में है। जिसका लेखन सम्पादन आम दोष अक, प्राणिज, -सनिज द्रव्याक के विशेष संपादक, समदर्शी मस्तीपर्वज हास्पीटल रायपुर (भालावाट) राज० के संचालक वैद्य श्री छगन लाल जी द्वारा हुआ है। यह कैसा वन पड़ा है तथा इसके बाद के अक एवं लघु विशेषांक कैसे वन पड़ेंगे यह आप स्वयं ही निर्णय करें।

अपनी बात एवं आधार प्रदर्शन —

धन्वन्तरि के आविर्भाव की कहानी, सम्पादकों के परिचय एवं अब तक के प्रकाशित सभी विशेषांकों के उस नक्षिप्त इतिहास को लिखने में कई व्यवहारिक कठिनाईयाँ प्रस्तुत हुई हैं। सबसे अधिक कठिनाई यह थी कि सन् १९७२ में बटवारे के बाद सभी सामान जब विजयगढ़ में अलीगढ़ लाया गया तब धन्वन्तरि की १० फाइलें नष्ट हो गईं। बिना इन फाइलों के इस नक्षिप्त इतिहास का लेखन कार्य रुका रहा। परन्तु प्रयास करके सभी फाइलें उपलब्ध की गईं। मात्र सातवें वर्ष की फाइल न मिल सकी। पुरानी फाइलों को उपलब्ध कराने के लिए 'धन्वन्तरि' के आदि सम्पादक राज० वैद्य वारेला जी गुण के गोठ पुत्र वैद्य श्री श्रीगोपाल जी गुण का अत्यन्त आभारी हूँ। छर्रा के श्री वैद्य गोरी भानु काश्यप से भी 'धन्वन्तरि' को कुछ पुरानी फाइलें उपलब्ध हुईं अतः मैं उनका भी आभारी हूँ। गान्धी के निष्ठ जगन्नाथ के श्री आर० बी० त्रिवेदी गुरु द्वारा पत्र विनये पर धन्वन्तरि की पुरानी फाइलें

वृद्ध वैद्यों में एकत्रित करके लाये। लेकिन उस समय तक फाइलें पूर्ण उल्लिखित दो सज्जनों से प्राप्त हो चुकी थीं अतः उन्हें वह सध यवाद वापिस कर दी गयी। लेकिन हमारी महायत्ना करने की जो भावना उनमें व्याप्त देखी उसे देखकर अत्यन्त प्रमत्तता हुई। मैं उनका आभारी हूँ। अगर के श्री वैद्य शिवकुमार शास्त्री का भी पुरानी फाइलें उपलब्ध करने का पत्र आया लेकिन उनकी प्राप्ति उससे पूर्व ही हो चुकी थी।

धन्वन्तरि के सस्थापक, सम्पादक, विशेष सम्पादक आदि के सक्षिप्त जीवन परिचय प्रस्तुत करने में भी कठिनाई रही है। अनेकों सज्जन ऐसे हैं जिनके लिए बीसियों पत्र लिखने पड़े लेकिन स्वयं के बारे में इतने सकोची रहे कि प्रकाशनार्थ अपना जीवन परिचय नहीं भेजा।

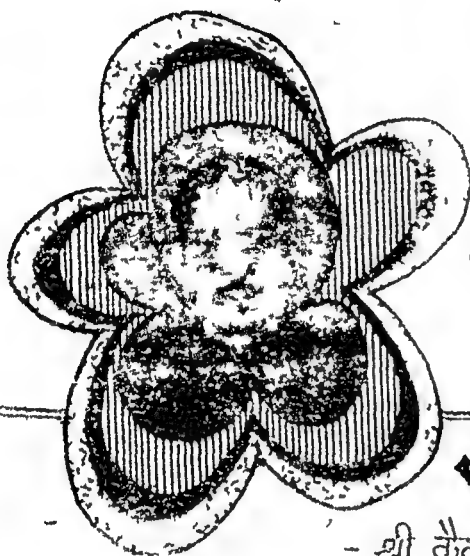
कुछ स्वर्गीय विशेष सम्पादकों का जो भी परिचय यथासंभव उपलब्ध हो सका प्रस्तुत किया गया है। स्व० रूपलाल वैश्य वृद्धी विशेषज्ञ का जीवन परिचय आदि विवरण श्री उदयलाल जी महात्मा से प्राप्त हुआ है। उनके लिए हम आभारी हैं। १९५६ में शाम अक (श्रीसिस्) के सम्पादक एन. लेखक श्री शिवकुमार मिश्र आयुर्वेदाचार्य का पता ही न चल सका तथा उनके पते पर भेजे गये पत्र वापिस आ गये। अतः उनका जीवन परिचय फोटो आदि नहीं दे सके इसका खेद है। अनेक पत्र लिखने पर भी श्री डा० पद्मदेव नारायण सिंह से उनका परिचय एवं फोटो प्राप्त नहीं हो सका इस कारण आपका परिचय आदि प्रकाशित न कर सकने का मुझे हार्दिक खेद है। श्री डा० ज्ञानेन्द्र पाण्डेय का भी जीवन परिचय न मिल सकने के कारण प्रकाशित नहीं किये जाने का मुझे खेद है। लेकिन उनका फोटो आयुर्वेद शिक्षणांक में प्रकाशित हुआ था उसे वहाँ से लेकर यथास्थान दिया है। यदि इस इतिहास लेखन में कोई भूल रह गई हो तो उसके लिए हृदय से क्षमा प्रार्थी हूँ।

—डा० दाऊदयाल गर्ग आयुर्वेद, ए, एम.बी.एस.
सम्पादक 'धन्वन्तरि'
मामू भाजा रोड, अलीगढ़।

स्वास्थ्य-रक्षा विशेषांक

द्वितीय खण्ड

(स्वास्थ्य के साधन)



वायु और
उसका

स्वास्थ्य पर प्रभाव

- श्री कैलाश नाथ जैतली-नाडी विशेषज्ञ बी आई एम एस्सा

काशी के सम्मानित ज्योतिर्विद, तान्त्रिक एवं याज्ञिक श्री केदारनाथ जैतली के पुत्र रूप में सन् १९२० की पहली जनवरी को काशी में सारस्वत जाति में कैलाश नाथ जैतली ने जन्म लिया। यौवन के प्रथम प्रहर में ही कुछ विशिष्ट कर दिखाने वाले श्री जैतली जी ने अमृतसर में सन् १९४६ में गुरुदेव श्री सत्यदेव वशिष्ठ से सम्पर्क कर नाडी विज्ञान को उन्नति के चरम शिखर पर पहुँचाने की नींव डाली। तथा सन् १९६५ में आपने 'नाडी विज्ञान अनुसंधान' को स्थापना की। तब से आज तक इस सस्था में शास्त्रानुसंधान, कर्मानुसंधान, दूतनाडी विज्ञान, मानसिक रोग परीक्षा का कार्य चल रहा है। उपरोक्त विषयो पर अब तक आपने ११ शोध पत्र लिखे हैं जिनमें से कई शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इस समय आप आयुर्वेद महाविद्यालय वाराणसी में त्रिदोष विभाग में व्याख्याता पद को सुशोभित कर रहे हैं।

'वायु और उसका स्वास्थ्य पर प्रभाव' शीर्षक ९ पृष्ठीय लेख को संक्षिप्त रूप में प्रकाशित करना पड़ा है। आशा है विणेपाक की संमित पृष्ठ संख्या को ध्यान में रखते हुए आप प्यार से क्षमा कर देंगे।

- वैद्य छगनलाल समदर्शी



चरकाचार्य ने वातकलाकलीय द्वादश अध्याय मे वात पित्त और कफ का कुपित और अकुपित रूप का विणद् वर्णन किया है। उस पर विचार करने से यह निष्कर्ष निकलता है कि शरीर की सभी क्रियाओं के विकास और विनाश का मूल वान, पित्त और कफ है। ये वात, पित्त और कफ शरीर मे विणद् रूप, वायु, सूर्य और चन्द्रमा के प्रतिनिधि हैं। जिन प्रकार चन्द्रमा, सूर्य और वायु जगत् मे क्रमशः विसर्ग, आदान और विक्षेप क्रियाये करते हैं उसी प्रकार शरीर मे कफ, पित्त और वायु भी उपर्युक्त क्रियाये क्रमशः करते हैं। सुश्रुताचार्य ने कहा भी है—

विसर्गान्त विक्षेपे सोमसूर्यानिता यथा।

धारयन्ति जगदेह कफ पित्ताग्नितास्तथा ॥

— सु० सु० अ० २१ -

इस विवेचन मे दृष्टि और समष्टि जगत् मे एकात्मता प्रतीत पड़ती है। चरकाचार्य ने कहा भी है—‘यावन्तो मावन्निशेषा लोके नावन्त शरीरे। यावन्त शरीरे तावन्तो हि लोके।’ अर्थात् जो भाव विशेष लोक मे है वही शरीर मे, जो शरीर मे है, वही लोक मे भाव विशेष होते हैं। जैसे वर्षा ऋतु मे आकाश मे वायु की गडगडाहट होती है और शरीर के पेट की आवाज मे वायु की गुडगुडाहट होती है।

वायु की निरुक्ति

वा-गनिगन्धनयो वातु से वात शब्द की निष्पत्ति होती है। वातीति वायु।

वायु की उत्पत्ति

किमी के मत मे केवल वायु मे वायु की उत्पत्ति होती है। किन्तु व्यापक मत है—आकाश और वायु ही वायु की उत्पत्ति होती है। सुश्रुताचार्य ने कहा भी है—

तत्र वायोरात्मन्वा वा, पित्तानाग्नेय ज्ञेयसा सोम्य इति।

(सु सू ४२/५)

वायवाकाशयानुन्या वायु—

य. स. अ. २०

आयुर्वेद दार्शनिकों के मत मे वायु एक होते हुए भी स्थान भेद और कार्यभेद मे पाँच प्रकार का माना गया है। जैसे प्राण, उदान, समान, व्यान और अपान मे वायु के पाँच भेद हैं। इनके मुख्य कार्य भी क्रमशः पाँच हैं—स्नन्दन, उद्वहन, पूरण, विवेक और धारण। इनके विस्तृत रूप से अन्य कार्य आयुर्वेद ग्रन्थों मे हैं। इन पाँच प्रकार

के वायुओं मे प्राणवायु श्रेष्ठतम है। प्राणवायु का प्रधान कार्य है—प्रस्पन्दन। वाग्मट्ट की दृष्टि मे प्राणवायु की श्रेष्ठता के कारण—

विशेषाज्जीवित प्राण उदानो बलमुच्यते।

रथात्रयो पीडनाद्वा निरायुंच वनरय च ॥

प्राणवायुसमायुक्तो प्राणीति परिकथ्यते।

प्राणहीनो जलो तोके मृतो मरिगण्यते ॥

तरमात् सर्वेषु गतेषु प्राणः श्रेष्ठ इति स्मृतः।

अर्थात् विशेषकर प्राणवायु से प्राणी जीवन रहता है। उदान वायु शरीर मे वनरूप मे है। यदि इन दोनों वायुओं को पीड़ित किया जाय तो बल और आयु की हानि होती है। प्राणवायु से युक्त शरीर को प्राणी कहते हैं। प्राणवायु हीन होने पर जड़ अथवा मृतक के रूप मे गणना होती है। अतः पाँचों वायुओं मे प्राणवायु की श्रेष्ठता है।

प्राण की मु'क्षा मे वायु जल और अन्न की अत्यन्त आवश्यकता है। इन तीनों मे जीवित रहने के लिए वायु की मुख्यता है। जल के अभाव मे ३-४ दिन कष्ट से जीवित रहा जा सकता है। अन्न के अभाव मे कई महीनों तक जीवित रहते हुये देरों गये हैं। गत वर्षों मे गोवध के विरोध मे पुरी के शकराचार्य श्री निरजन देव तीर्थ जी ७५ दिनों तक अन्नाभाव का अनशन किया था, परन्तु जीवित रहे। किन्तु वायु के बिना कुछ क्षण भी जीवित रहना अमम्भव हो जाता है।

भारतीय दार्शनिकों के मत मे सृष्टि की रचना मे परमात्मा और परमात्मा के भेद मे परमात्मा का जो अणु अणु है, वही जीवात्मारूपी प्राणवायु है। जैसे समुद्र तरंग और महाकाश मे घटाकाश आदि। आयुर्वेद दार्शनिकों ने स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर का आधार प्राणवायु माना है।

प्राणवायु की परिभाषा

वायुर्या चक्रसचारी स प्राणेनाम देहधृक्।

सोन्न प्रवेक्ष्यत्यन्त प्राणाश्चावलम्बते ॥

—सु० नि०।

अर्थात् बाहर की हवा नाक और मुख द्वारा प्रधान-तया प्राणवह स्रोतों मे प्रविष्ट होती है। इस हवा मे प्राणद्रव्य रहता है। यह ‘प्राणद्रव्य’ रक्त के द्वारा

प्रथम हृदय में और वहां से समस्त शरीर में संचार करता है। प्राणव्यव शरीर का पोषक ही नहीं, किन्तु जीवन की मुख्य वस्तु होने के कारण देहधारक होता है। उक्त श्लोक में मूल में संचार करने वाले वायु को प्राणवायु और देहधृक् इसी आशय को लक्ष्य करके कहा गया है। अन्न के निगलने के समय भी बाहर भी वायु की आवश्यकता होती है।

बाहर की वायु जब तक अन्नमार्ग में गन्नायक नहीं होती तब तक अन्न निगलने में कठिनाई होती है। हृदय के अन्दर स्थिर होकर वह 'प्राणव्यव' (आक्सीजन विलिप्त होने से) प्राणों का अवलम्बन करता है।

शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता के लिए वायु तथा आन्तरिक वायु शुद्ध एवं समरूप में रहना आवश्यक है।

वायु का व्यावहारिक स्वरूप

तत्र रौक्ष्यं, शैथिल्यं, साधवं, गैशद्यं, गतिरमूत्रत्व च वायोरात्म रूपाणि—च० सू० २० । तात्पर्य यह है कि शरीर के अन्दर रौक्ष्यात्मक, शैथिल्यात्मक, गैशद्यात्मक, साधवात्मक, गत्यात्मक तथा अमूर्तभाव में सभी वायु के ही स्वरूप हैं।

वही वात के गुण भी हैं। शब्द और स्पर्श वात के नैसर्गिक गुण कहे हैं। त्रिगुणात्मक होने पर भी वायु को रजोवर्धक कहा गया है। अतः शरीरस्थ वात में उक्त गुण वायु के कारण होते हैं।

वायु के कर्म

उत्साहोच्छ्वास निःश्वास चेष्टा घातुगतिः समाः ।

समी जोको गतिमतां वायोः कर्माधिकारजम् ॥

—च० सू० १८

शरीरस्थ सभी चेष्टायें अर्थात् उत्साह, उच्छ्वास, निःश्वास, समभाव से घातुओं की गति, गतिमान् पुरीषादि का समभाव से बाहर निकलना इत्यादि सभी कर्म प्राकृत वात वातु के ही हैं।

वातावरण का स्वास्थ्य पर प्रभाव—व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सुरक्षा वायुवातावरण और आन्तरिक स्थूल सूक्ष्म एवं कारण शरीर की क्रियाओं पर आधारित है।

सामूहिक स्वास्थ्य के विकृति कारण—चरका-

चार्य ने विमानस्थान तृतीय अध्याय में जनपदोद्घात के प्रकरण में चार कारण बतलाये हैं—वायु, उदक, देश और काल—इन चारों की विगुणता की जड़ अधर्म और पूर्वकृत बुरे कर्म हैं। इन दोनों की उत्पत्ति का कारण प्रज्ञा-पराध है।

वायु विकृति के लक्षण—ऋतु विपरीत, अत्यन्त निश्चल, अतिवेग से बहने वाला (आधी आदि) अत्यन्त कर्कश, अत्यन्त शीतल, अत्यन्त गरम, अत्यन्त रुखा, अत्यन्त अभिप्यन्दी (क्लेश को उत्पन्न करने वाला) अति भीषण शब्द करने वाला, विपरीत दिशाओं में बहते हुए आपस में अत्यन्त टकराने वाला, अत्यन्त कुण्डली (वाव-ण्डर) तथा अमात्म्य दुःखकर गन्ध, वाष्प, रेत, धूल और धुँये से युक्त वायु विकृत होता है।

उपर्युक्त विकृतियाँ अनेक रोगों का कारण होती हैं। इसका प्रभाव सामूहिक रूप में व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर पड़ता है।

शास्त्रों में कहा है कि 'पूर्वजन्म कृत पाप व्याधिरूपेण वाधते।' अतः पूर्वजन्मकृत पाप के निवारण के लिए धर्म शास्त्रोक्त धर्म का आचरण करना चाहिए तथा आधुनिक-दोक्त आचार रसायन का सेवन करना चाहिये।

स्वस्थ को स्वस्थ रखने के लिये तथा रोगी के रोग को दूर करने के लिए स्वास्थ्यकर आचरण का सर्वदा पालन करना चाहिये। उद्योग धन्धों के स्थानों को तथा घृणित धन्धों के स्थानों को बनावट और सफाई तथा स्वच्छता में वायु का सर्वदा ध्यान रखना चाहिये।

वायु शुद्धि के लिए

व्यक्तिगत रहन-सहन और सामाजिक रहन-सहन की विभिन्न क्रियाओं से कई प्रकार से वायु की विकृति होती है। अतः दूषित वायु का निवारण करते रहना चाहिये। इसके लिये यदि यज्ञ, धूप आदि प्राकृतिक साधनों को अपनाया जाय तो मानव सर्वदा स्वस्थ रहता है।

— नाडी विशेषज्ञ श्री कैलाश नाथ जैतली,
आयुर्वेदाचार्य, वी आई एम एस.
नाडी निशान अनुसन्धान संस्थान,
के० १३/७६ मंगलागोरी, वाराणसी



‘यो वायुर्वक्त्रसंचारी म प्राणो नाम देहवृक् ।
स प्राणाश्चाप्यवलम्बते ।’ — सुश्रुत ।

वायु का महत्व—विषय की रचना त्रिगुणात्मक पञ्चमहाभूतात्मक, पट्टयात्मक और त्रिदोषात्मक रूप में हुई है। प्रत्यक्ष रूप में विश्व की रचना और विकास में पञ्चमहाभूत मौलिक रूप में है। इन पञ्चमहाभूतों के जगत् एव देह में भिन्न-भिन्न कार्य हैं। नोक और शरीर में गतिरूप कार्य वायु का ही है। वायु लोक और शरीर में अविकृत रूप में विकास करता है और विकृत रूप में विनाश करता है।

शरीर के मुख्य तीन स्तम्भों में वायु का ही प्रथम स्थान है। जल और अन्न का स्थान क्रमशः दूसरा और तीसरा है। शरीर के जीवित रहने में वायु ही सबसे अधिक आवश्यक है। मनुष्य अन्न के बिना सप्ताहों तक जी सकता है, तथा जल के बिना कई दिनों तक रह सकता है, परन्तु वायु के बिना एकाध कला भी जीवित नहीं रह सकता है। वायु का सेवन जन्म के क्षण से लेकर मृत्यु के क्षण तक अनवरत जारी रहता है।

प्राण वायु और स्वास्थ्य

भूमण्डल के चारों ओर लगभग १००-५०० मील की ऊँचाई तक वायु का मण्डल होता है जिसको वातावरण (Atmosphere) कहते हैं। वातावरण की हवा अनेक वायु रूप पदार्थों के भौतिक मिश्रण से बनी है। इस मिश्रण में प्राणवायु (Oxygen), भूयाति (Nitrogen), प्राणार द्विजारेय (Carbon dioxide), जल वाष्प, धूल, तिल्लाति (Ammonia), प्रजारक (Ozone), सेन्द्रिय और खनिज द्रव्यों के कण इत्यादि समाविष्ट रहते हैं। इनमें से ‘प्राणवायु’ ही शरीर के लिये आवश्यक है।

प्राणवायु सम्पूर्ण हवा में १/५ भाग (२०.६%) होती है। प्राण धारण के लिये केवल इसी प्राणवायु की आवश्यकता होती है। वातावरण के अन्य वायुरूप पदार्थ प्राण धारण की दृष्टि से व्यर्थ होते हैं। अतः आचार्य गान्धर्व ने इस वायु को ‘प्राणपवन’ (Oxygen) की मजा दी है। यथा—

नाभिस्य. प्राणपवनः स्पृष्ट्वा हृत्कमतातरम् ।
कठाद्वर्हिविनिर्याति पातुं विष्णुपदामृतम् ॥
पीत्वा चावरपीयूष पुनरायाति वेगत ।
प्रीणयन् देहमागता जीवयञ्छरानलम् ॥

—शां० सं० पू० खं० अ० ५/५१

प्राणवायु रग, स्वाद तथा गन्ध में विरहित है। यह जैसे जीवन के लिए आवश्यक है वैसे ही जन्म के लिये भी आवश्यक है। क्योंकि ये दोनों कर्म वास्तव में एक ही हैं। ‘प्राणधारण’ का कर्म शरीर के भीतर होता है और ‘जलन’ का कर्म शरीर के बाहर होता है। जलाने के गुण के कारण प्राणवायु को ‘जारक’ भी कहा जाता है। जीवन और ज्वलन के लिये इसकी जितनी मात्रा आवश्यक होती है उससे बहुत अधिक मात्रा वातावरण में विद्यमान होती है। यदि इसकी मात्रा २२-१५% तक कम हो तो इसकी कमी से स्वास्थ्य पर दुष्परिणाम होने लगते हैं। यदि इसकी मात्रा ७% से कम हो जाय तो हम बेहोश हो सकते हैं।

वातावरण और स्वास्थ्य

जैसा कि हम ऊपर लिख चुके हैं कि वातावरण की हवा अनेक वायु रूप पदार्थों के मिश्रण से बनी है। इनमें से केवल प्राणरक्षण की दृष्टि में ‘प्राणवायु’ ही श्रेष्ठ है। जैप वायु रूप सगठक हमारे दैनिक क्रिया कलापों में विभिन्न प्रकार की लाभ हानि की क्रिया करते हैं। हम यहाँ उन सभी का वर्णन क्रमशः देते हैं—

(१) भूयाति—वातावरण का ४/५ भाग (७९%) इस वायु में बना है। विपुलता के कारण यह वायु भूयाति (Nitrogen) कहलाता है। मनुष्यों की तथा अन्य प्राणियों की दृष्टि से यह वायु अनुपयोगी है। न यह जलन में सहायता करता है न जीवन के लिये उपयुक्त है। उस लिए इसको अजीवाति (Azote) कहते हैं। वातावरण के जारक वायु की जारण शक्ति को घटाना इसका कार्य है। उसका मुख्य कार्य निम्न प्रकार में वनस्पतियों का

पोषण करने का है। (१) कई वनस्पतियाँ भूमिगत मूयन कर (Nitrifying) तृणाणुओं द्वारा अपनी जड़ों की सहायता से वातावरण के मूयाति को ग्रहण कर लेती हैं। (२) वर्षा ऋतु में विद्युल्लता से मूयाति का कुछ भाग मूयिक (Nitric) अम्ल में परिवर्तित होकर पानी के साथ पृथ्वी पर गिरता है और वनस्पतियों का पोषण होता है। सन्धेप में वनस्पतियों की खाद का मुख्य सघटक मूयाति होता है। मूयाति स्वाद, रंग तथा गंध से विरहित है। मूयाति के साथ १% के प्रमाण में दूसरी एक वायु मिली है जो उसी के समान ज्वलन और जीवन के लिए अनुपयोगी है। इसको मन्दाति (Argon) कहते हैं। यह वायु मूयाति में भी अधिक मन्द और निष्क्रिय होने के कारण इसका उपयोग बिजली के लट्ठ (Bulb) भरने के लिये किया जाता है।

(२) प्रजारक - यह वायु जारक का ही अपरिवर्तिक (Allotropic) योग है और इसका व्यूहाणु (Molecule) ३ परमाणुओं का (O_3) अर्थात् जारक से १ अधिक परमाणु का बना है। इसका रंग किंचित नीलाभ है और अपनी विशेष प्रकार की गंध से पहचाना जाता है। कृत्रिम रीत्या विद्युत-प्रवाह द्वारा यह बनाया जाता है। प्रकृति में यह वायु आकाश में वज्रापात से तथा जहाँ बड़े पैमाने पर पानी की भाप होती है वहाँ पैदा होता है। इसलिए पर्वतीय स्थानों, समुद्र के पृष्ठ भागों और किनारों पर बहुतायत से पाया जाता है। वायुमण्डल में इसकी राशि बहुत कम (समस्त १००० में १ भाग) होती है। यह वायु बहुत जारणकर्ता (Oxidizing agent) है, इसलिये जब सैन्ध्रिय पदार्थों के साथ इसका सम्बन्ध आता है तब तुरन्त उनको जारित कर डालता है। शहरो तथा घनी वस्तियों में जहाँ हवा में सैन्ध्रिय पदार्थ बहुतायत से पाये जाते हैं वहाँ यह वायु नहीं पायी जाती है। पानी को शुद्ध करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है क्योंकि यह जीवाणु नाशक भी है।

(३) प्रांगार द्विजारेय—इसकी प्रांगारिक अम्ल वायु (Carbonic acid gas) कहते हैं। यह निर्गन्ध, रंग रहित तथा खट्टे स्वाद वाला है। हवा के सब घटकों की अपेक्षा यह बजनदार है। इसलिए यह कभी-कभी गहरे परन्तु जल शून्य कुओं की तली में इकट्ठा होता है। भूपृष्ठ

से ८-१० फुट तक इसकी राशि अधिक होती है क्योंकि यह जमीन से बाहर आता है। यह वायु न ज्वलनशील है, न ज्वलन और जीवन का पोषण है, इसलिये इसमें रक्खा हुआ चिराग बुझ जाता है और मनुष्य भी इसमें नहीं बचता। हवा के १० हजार भाग में यह वायु ३-४ भाग होता है। श्वास प्रश्वास कर्म, ज्वलन, तथा सड़ी वस्तुओं से इसकी मात्रा बढ़ती जाती है तथा वनस्पतियों द्वारा और बहुत पानी की उपस्थिति से घटती जाती है। इस लिये ग्रामों की अपेक्षा शहरों में यह वायु अधिक होती है। फिर भी ५% से अधिक प्रायः नहीं होती और इससे स्वास्थ्य को हानि नहीं पहुँच सकती। इसलिये इसकी राशि केवल हवा की अशुद्धता की सूचक मानी जाती है। मनुष्यों और प्राणियों के स्वास्थ्य की दृष्टि से यद्यपि यह वायु इतनी खतरनाक है, तथापि इस वायु से ही वनस्पतियाँ पुष्ट होती हैं। सूर्य के प्रकाश में वनस्पतियाँ अपने पत्तों में उपस्थित रहने वाले पर्णशाद (Chlorophyll) की सहायता से प्रा० द्वि० को चूस लिया करती हैं और फिर उसको विघटित कर प्रांगार को अपने शरीरस्थ धातु बनाने के काम में लाती हैं और जारक को मुक्त कर बाहर निकाल देती हैं।

यह क्रिया सूर्य के प्रकाश में हुआ करती है। रात में इसकी विपरीत क्रिया होती है अर्थात् वनस्पतियाँ जारक को चूसती हैं और प्रा० द्वि० को छोड़ती हैं। रात के समय वृक्षों के समीप न सोने (नक्त सेवेत न दुमम्-अह) का यह मुख्य वैज्ञानिक कारण है।

(४) जलवाष्प—हवा का यह अस्थिर सघटक है। सूर्य का ताप पानी को भाप के रूप में खींचा करता है। आप जो थोड़ा बहुत पानी अपने यहाँ के बर्तन में रख देते हैं वह धीरे-धीरे उड़ जाता है। जलवाष्प का मुख्य विकास समुद्र है। शास्त्रज्ञों की यह राय है कि सूर्य के ताप से प्रति मिनट समुद्र के एक वर्ग मील पृष्ठ भाग से ३५०० सेर पानी की भाप बनती है। भाप की राशि वातावरण के ताप पर, आम-पास के पानी की राशि पर और कमरे के भीतर मनुष्यों की संख्या पर निर्भर होती है। परन्तु मुख्यतया हवा की सर्दी या गर्मी पर यह राशि आश्रित रहती है। जैसे शीत प्रदेश की अपेक्षा उष्ण प्रदेश में, भूपृष्ठ भाग की अपेक्षा समुद्र पृष्ठ भाग पर, शिथिल

ऋतु की अपेक्षा ग्रीष्म ऋतु में और प्रातः तथा सायंकाल की अपेक्षा मध्याह्न में जलवाष्प की राशि अधिक होती है। निश्चित ताप (Temperature) पर हवा में जल वाष्प की राशि भी निश्चित रहती है। जब यह राशि पराकाष्ठा तक पहुँच जाती है तब हवा को जलवाष्प संपूरित (Saturated) कहते हैं। जब यह जलवाष्प की राशि न्यून या अधिक हो जाती है तब हवा शुष्क या तर मालूम होने लगती है। रहने के कमरों में भाप की मर्यादा ७५% से अधिक न हानी चाहिये। प्रत्येक मनुष्य के शरीर से २४ घण्टे में १-२ सेर के करीब पानी की भाप निकलती है जिसमें २५ तोले के करीब फुफफुसों से और ५०-७५ तोले के करीब त्वचा से निकलती है। यदि हवा में पानी की भाप का भाग न होता तो सूर्य की गर्मी से हमारे शरीर झुलस जाते और वनस्पतियाँ जल कर भस्म हो जाती। जब जलवाष्प पूर्ण हवा ठण्डी होने लगती है तब भाप छोटी-छोटी बून्दों के रूप में जमा होती है और उसे कुहरा या ओस (Dew) कहते हैं।

(५) धूलि - धूलि में सेन्द्रिय तथा निरिन्द्रिय पदार्थों के सूक्ष्मांश पाये जाते हैं। हवा में धूलि के जो निरिन्द्रिय अंश पाये जाते हैं वे प्रायः बालू, चूना, कोयला इत्यादि के होते हैं। जो अंश घरों में पाये जाते हैं वे घरेलू व्यवहार की चीजों के फूटने से अथवा धूम्रगज, राख के अंश से बनते हैं। यदि आस पास कोयले की खाने, धुएँ के यन्त्र (एन्जिन) रूई, ऊन तथा रेशम बनाने वाले कारखाने हों तो उनके खनिज तथा अन्य पदार्थों के सूक्ष्मांश भी हवा में पाये जाते हैं। सेन्द्रिय पदार्थों में चरबी, त्वचा, बाल, पीप, यूरु इत्यादि के साथ ममूरिका, रोमान्तिका इत्यादि विस्फोटक रोगों से पीडित रोगियों के दानों के सूक्ष्मांश पाये जाते हैं। धूलि हवा का एक आवश्यक मघटक है। धूलि के बिना ओस, बादल या बरसात नहीं हो सकती। हवा में जो पानी की भाप होती है वह धूलि के कणों को केन्द्र बना कर उनके ऊपर जम जाती है। हवा में धूलि न होने से भाप प्राणियों के शरीरों वनस्पतियों तथा घरों पर जम जायगी।

(६) तृणाणु-हवा में तृणाणु (Bacteria) और उनके धुल्लक (Spore) भी पाये जाते हैं। सामान्यतः ये जमीन में रहते हैं और जब आधी हवा जोर से चलने

लगती है तो गर्द के साथ हवा में उड़ने लगते हैं। उनमें जो रोगजनक जीवाणु होते हैं वे मनुष्य के शरीर में श्वास प्रश्वास या व्रण द्वारा प्रवेश करके अनुकूल अवस्था प्राप्त होने पर रोग उत्पन्न कर सकत हैं। वे भी ही धुने खाद्य द्रव्यों को दूगित करके मनुष्यों में रोग उत्पन्न कर सकते हैं। उच्च पर्वतों पर, समुद्र पर और जंगलों में तृणाणुओं की संख्या नगण्य भी रहती है। परन्तु बड़े-बड़े नगरों और घनी वस्तियों के वातावरण में ये अधिक संख्या में पाये जाते हैं।

(७) धूम्र-धुएँ में कोयले के वण, उदागार (Hydrocarbons), कुछ विषैले वायु और खनिज अम्ल इत्यादि द्रव्य होते हैं। इनके अतिरिक्त धुएँ में जो अल-कतरा होता है उससे वह जिस पर बैठता है उसको पकड़ लेता है और उसका नाश करता है। मत्स्य के कोयले में गन्धक भी होता है। और उससे बनने वाले द्रव्य Sulphuric acid, Carbon bisulphide, Ammonium Sulphide इत्यादि वातावरण को खराब करते हैं।

धुएँ से जैसे वस्तुओं को वैसे सार्वजनिक स्वास्थ्य को भी हानि पहुँचती है। धुएँ से श्वसनसंस्थान में विकृति होकर राजयक्ष्मादि रोग उत्पन्न होते हैं। इसके अतिरिक्त धूम्र वातावरण में शुद्ध हवा ठीक तौर पर आ नहीं सकती, प्रकाश कम होता है और नील लोहातीन (Ultraviolet) किरणें घट जाती हैं।

(८) उवास प्रण्वास-इसमें हवा में निम्न परिवर्तन हुआ करते हैं-

विशुद्ध हवा मनुष्यों-प्राणियों की घनी वस्ती से दूर पहाड़ों जंगलों और समुद्रों पर मिलती है। मनुष्यों की वस्ती के आस-पास उसकी खराबी निम्न कारणों से हुआ करती है-

सघटक	इवसित हवा	निश्चसित हवा
प्राण वायु	२०.६६%	१६.४०%
भूयाति (Nitrogen)	७६.००%	७६.१६%
प्रा द्विजारेय (CO ₂)	०.०३-०.४%	४.४१%

इससे स्पष्ट है कि जो हवा प्रण्वास द्वारा बाहर आती है उसमें जारक की मात्रा घटती है, और प्रा०

द्विजाहेप की मात्रा सौ गुना अधिक हो जाती है। एक मनुष्य प्रति मिनट १७ बार श्वास-प्रश्वास की क्रिया करता है और हरवक्त लगभग २५ घन इन्च हवा को भीतर लेकर उतनी ही बार छोड़ता है। निश्चित हवा में ४% प्रा० द्वि० रहने से २५ घन इन्च में १ घन इन्च उसकी मात्रा रहेगी। इस हिसाब से एक घण्टे में १ मनुष्य १०२० घन इंच ($1 \times 17 \times 60$) या $\frac{1020}{17 \times 60}$ घन फुट

(६) प्रा० द्वि० बाहर छोड़ता है। यह राशि परिश्रम, वेग, तथा लिंग के अनुसार बदलती रहती है। कठिन परिश्रम के समय यह राशि बढ़कर २ घन फुट तक हो जाती है। स्त्रियो तथा बच्चो में ६ घनफुट से कुछ कम होती है। तथापि जहाँ स्त्री, पुरुष और बच्चे रहते हैं वहाँ इसकी औसत मात्रा ६ घनफुट के हिसाब से गिननी चाहिए। इस वायु के अतिरिक्त निश्चित हवा में जल वाष्प और मैला भी रहता है। किसी शीशे पर श्वास छोड़ने से जल वाष्प का पता लग जाता है। निश्चित हवा में जल वाष्प ५% हुआ करता है। फेफड़ों में २४ घण्टे में २५ तोले पानी की भाप निकलती है।

निश्चित हवा में जो मैला निकलता है वह प्रत्येक मनुष्य के स्वस्थ के अनुसार बदलता रहता है। उसमें मुख तथा फेफड़ों के निकले हुए उड़नशील (Volatile) सेन्द्रिय पदार्थ, स्निग्ध अम्ल (fatty acids) तथा मुख और फेफड़ों की भित्तियों के सूक्ष्मांश रहते हैं। ये सब पदार्थ दुर्गन्धित और जीवाणुओं के लिए अच्छे पुष्टि कारक होते हैं। दूध, मांस तथा अन्य खाद्य पदार्थ इनके सम्पर्क से दूषित हो जाते हैं।

साधारणतया स्वस्थ मनुष्य की निश्चित हवा में जीवाणु नहीं पाये जाते। परन्तु यदि मनुष्य इफ्लुएजा, खासी, राजयक्ष्मा इत्यादि रोगजनक सस्थान तथा गले के रोगों से पीड़ित हो तो उसके खासने और छींकने के समय ये रोगोत्पादक जीवाणु बाहर निकलते हैं और अन्य मनुष्य के मुख, नाक तथा गले की भित्तियों पर बैठकर अनुकूल परिस्थिति मिलते ही रोग उत्पन्न करते हैं। यदि अनुकूल स्थिति प्राप्त न-हो तो वैसे ही निकल जाते हैं या मर जाते हैं। निश्चित हवा का ताप (Temperature) शरीर की उष्णता के बराबर हो जाता है।

सक्षेप में निश्चित हवा में जारक की मात्रा ४५% तक घट जाती है और करीब-करीब उतनी ही प्रा० द्वि० की मात्रा बढ़ती है। इन रासायनिक परिवर्तनों के अतिरिक्त ताप और भाप की वृद्धि ये दो भौतिक परिवर्तन भी होते हैं।

(९) ज्वलन-ज्वलन के लिए लकड़ी, कोयला, अनेक तरह के तैल, मोमबत्ती, अकार्बोनाट (कोल गैस) तथा बिजली का प्रयोग किया जाता है। बिजली को छोड़कर हर एक प्रकार की ज्वलन क्रिया में एक ही रासायनिक क्रिया हुआ करती है जारक के बिना कोई भी चीज नहीं जल सकती। यदि किसी जलते दिये को बन्द पात्र में रख दिया जाय तो वह एक दो मिनट में बुझ जाता है। इसका कारण यह है कि पात्रस्थित प्राणवायु नष्ट होकर उसके स्थान पर प्रा० द्वि० बन जाता है। श्वास-प्रश्वास की अपेक्षा ज्वलन के लिए अधिक जारक की आवश्यकता होती है। यदि हवा में १०% प्राणवायु हो तो प्राणी सजीव रह सकता है, परन्तु यदि प्राणवायु १६५% से कम हो तो मोमबत्ती नहीं जल सकती। प्रा० द्वि० के अतिरिक्त प्रत्येक पदार्थ के ज्वलन में और भी कई प्रकार के वायव्य पदार्थ पैदा होते हैं। लकड़ी जलाने से प्रा० द्वि०, पानी की भाप और गन्धक के दूसरे वायव्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं। अगर (कोयला) जलाने से कज्जली, प्राकार द्वि, प्रा एकजारेय (co), (शुल्वारिक (Sulphurous) और शुल्वारिक (Sulphuric) जारेय (Oxides) तथा पानी की भाप उत्पन्न होती है। अगर वात (coal gas) जलाने से सूचित, प्रा० एक और द्विजारेय तिकताति (Ammonia) और शुल्वार्य जारेय उत्पन्न होते हैं। तैल और मोमबत्ती जलाने से कज्जली, प्रा० द्वि० और पानी की भाप उत्पन्न होते हैं। जब हवा में जारक की मात्रा पर्याप्त नहीं होती है तब प्रा० एक जारेय उत्पन्न होता है। यह वात अत्यन्त विषैला है। शीत देशों में अगोठी जला करके और दरवाजे खिड़किया बन्द करके सोने पर लोगों की मृत्यु इस बात के कारण हुआ करती है, क्योंकि दरवाजे खिड़किया बन्द करने से कमरे के भीतर जारक की कमी हो जाती है।

एक तिमिसिक्ववर्ति (Sperm candle) यह सिक्विध-वर्ति तिमिगिल (Wadle) नामक बड़ी मछली की स्पर्श

नामक चरबी से बनती है। जो १ घण्टे में ६० रत्ती जलती है। जितना प्रकाश देती है उतने प्रकाश को एक बत्ती का प्रकाश (one candle power) मानते हैं। बत्ती जगाने के लिए सरसों, तिल्ली, अण्डी, मिट्टी तथा अन्य अनेक प्रकार के तेल, मोम इत्यादि कामों में लाए जाते हैं। आजकल मिट्टी का तेल बहुत सस्ता और अधिक होने के कारण उपयोग में अधिक आता है। इन तेलों के अतिरिक्त बड़े-बड़े शहरों में बिजली और अगरवात का भी उपयोग प्रकाश के लिए किया जाता है। इन वस्तियों को जगाने में मनुष्यों के श्वास-प्रश्वास के समान मकानों के भीतर की हवा खराब नहीं होती है। अतः मुख्य मुख्य वस्तियों के लिए १ घण्टे में कितना प्राणवायु खर्च होता है, उनमें कितना प्रा० द्वि० उत्पन्न होता है और वे कितने मनुष्य के बराबर हवा को खराब करती है इसको सारणी नीचे दी जाती है—

वत्ती	जारक व्यय	प्रा० द्वि० उत्पत्ति	मनुष्य
मोमवत्ती	१०७ घ. फु	७.३ घ. फु	१२
मिट्टी का तेल	५.८ „	४१ „	७
अगरवात,	६५ „	२.८ „	४
अगरवात उज्ज्वल	४.६ „	८८ „	३
बिजली	०.० „	०.० „	०

इस सारणी से यह स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से बिजली की वत्ती सबसे अच्छी है क्योंकि न तो उससे जारक घटता है, न प्रा० द्वि० बढ़ता है जिससे हवा दूषित हो जाय। इसके अतिरिक्त अन्य वस्तियों की तुलना में उससे कमरे की उष्णता भी कम बढ़ती है। बिजली की वत्ती के पश्चात् उज्ज्वल (Incandescent) अङ्गार वात की वत्ती आती है क्योंकि उससे अन्य वस्तियों की अपेक्षा जारक व्यय कम होता है और प्रा० द्वि० की उत्पत्ति भी कम होती है। इसमें एक दोष यह है कि इससे कमरे की उष्णता बहुत बढ़ जाती है। संक्षेप में जलन कर्म से श्वास प्रश्वास के समान हवा में परिवर्तन हुआ करते हैं। फर्क इतना ही है कि ज्वलन शरीर के बाहर होता है और श्वसन कर्म भीतर होता है।

(१०) सौन्दर्य पदार्थों का विघटन—प्राणियों तथा वनस्पतियों के मरने से उनके शरीर सड़ने लगते हैं।

यह कार्य भूमिगत प्रत्युपजीवी जीवाणुओं द्वारा होता रहता है। इन विघटन के कार्य में अनेक विषैले वायु (जैसे H_2S , NH_3 , CS_2 इत्यादि) उत्पन्न होकर कम-कम के वातावरण को खराब कर देते हैं। श्वाणुओं के अतिरिक्त परन्तलो, मोरिया, अन्यवर्मा, गीमाताय, पाण्डो, पेमानगानो में भी मृत्तादि में स्थित पदार्थों के विघटन से अनेक दूषित वायु उत्पन्न होता है। इनमें उच्चतम शुद्धि (H₂S) उत्पन्न विषैला होता है कि ७००० नाग में एक नाग होने पर भी सजीव व्यक्तियों के लिए भयानक हो जाता है।

(११) जीवाणु—वनस्पति श्रेणी के जीवाणुओं को तृणाणु (Bacteria) और प्राणी श्रेणी के जीवाणुओं को कीटाणु (protozoa) कहते हैं। इनमें जो सर्वांग प्राणियों पर जीवन व्यतीत करने हैं वे परांपर्जीवी (parasite) और जो सड़ी गनी चीजों पर जीवन व्यतीत करते हैं वे प्रत्युपजीवी (saprophyte) कहलाते हैं। इनमें बहुत थोड़े जीवाणु रोगत्पादक हैं। इनका मुख्य स्थान भूमि है। खादवाली जमीन तथा बगीचे की जमीन में वे अधिक पाये जाते हैं। क्योंकि वहाँ उनके पोषण के लिए सब प्रकार में परिमृत्ति अनुकूल रहती है। विशेष करके ये जमीन के उपरी भाग में ज्यादा होते हैं। जब आधी या हवा जोर से चलती है तो वे धूलि के साथ हवा में चले जाते हैं।

(१२) स्थानिक तथा आकस्मिक कारण—चमार, कसाई, रंगरेज आदि खराब रोजगार करने वाले लोग अपने रोजगारों से हवा खराब कर डालते हैं। रसायनिक घातुओं के तथा ऊन, रेशम, रई आदि के कारखानों में भी हवा खराब हो जाती है। मुर्दा जलाने तथा दफन करने से भी हवा खराब हो जाती है।—स्वा० द्वि० से सामान्य रूप से हम देखते हैं कि वातावरण विभिन्न कारणों से दूषित होकर प्राणवायु को भी दूषित करता रहता है, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

वायु शुद्धिकरण के तरीके

वायु शुद्धिकरण के तरीकों को हम दो भागों में विभाजित कर सकते हैं। (१) प्रकृति द्वारा वातावरण की शुद्धि और, (२) कृत्रिम प्रयोगों द्वारा वातावरण की शुद्धि। इनका क्रमशः वर्णन नीचे दिया गया है—

प्रकृति द्वारा वातावरण की शुद्धि—जैसाकि हम ऊपर लिख आये हैं कि वातावरण विभिन्न कारणों से खराब होता रहता है। तथापि उसको शुद्ध करने के लिए प्रकृति में साधन उपस्थित रहते हैं, जो उसको फिर से विशुद्ध करते रहते हैं। वे निम्न हैं—

(क) वनस्पतियाँ—प्राणियों के श्वास प्रश्वास द्वारा प्राणवायु की राशि घटती है और प्रा० द्वि० की राशि बढ़ती रहती है। वनस्पतियाँ प्रा० द्वि० से विपरीत क्रिया करती हैं। वे प्रा० द्वि० को घूसती है और प्राणवायु को छोड़ती हैं। इन विरुद्ध क्रियाओं से वायु मण्डलगत प्राणवायु और प्रा० द्वि० की मात्रा में कोई फर्क नहीं होता। इस विषय में यह ध्यान में रखना चाहिये कि वातावरण में प्राणवायु की राशि इतनी अधिक है कि इस प्रकार का प्रबन्ध न होने पर भी हजारों सालों तक उसकी राशि में परिणामकारी फर्क नहीं हो सकता।

(ख) वर्षा—जब वर्षा जल धारा रूप में पृथ्वी पर गिरता है तो गिरते समय कई वायु रूप पदार्थ धूल, तथा अन्य अवलंबनस्थ पदार्थ अपने साथ लेकर गिरता है। वर्षा ऋतु के आरम्भ में हवा इन अवलंबनस्थ पदार्थों से परिपूर्ण रहती है परन्तु वर्षा होने पर हवा शुद्ध होकर निर्मल बहने लगती है।

(ग) हवा की गति—प्रकृति हवा में गति पैदा करती है जिससे खराब हवा भूपार के साथ हमसे दूर हो जाती है और ताजी हवा के दूषित हवा के साथ मिलने से दोष की तीव्रता कम हो जाती है। वायु की गति उसके विभिन्न सघटकों की निम्न घनता तथा वातावरण के विभिन्न भागों के निम्न ताप के कारण होती है।

प्रत्येक वायु की घनता (Density) अलग-अलग होती है और उसकी प्रसरण (Diffusion) शक्ति उसके घनता के वर्ग मूल के उल्टे अनुपात से होती है। इससे यह सिद्ध है कि जितना वायु बजनदार होगा उतनी उसकी गति कम होगी और जितना हलका होगा उतनी उसकी गति ज्यादा होगी। घनता निम्नता के अनुसार कमरे की हवा दरवाजों और खिड़कियों के छिद्रों से, ईंटों के बीच में से, छत के फूस से, तथा कच्ची दीवारों में

से निकलकर बाहर चली जाती है और बाहर की हवा भीतर आती है। वायु की इस गति पर विशेष मरोसा न रखना चाहिए क्योंकि यह अवलंबनस्थ सूक्ष्म पदार्थों को बाहर नहीं लेजा सकती तथा इस गति से हवा में विशेष हलचल नहीं होती। गरमी से वायु विरल होकर हलकी हो जाती है और सर्दों से घनघोर मारी हो जाती है। इस भौतिक नियम के अनुसार श्वासोच्छ्वास तथा जलन क्रिया द्वारा मकान के भीतर की हवा बाहर की अपेक्षा अधिक हलकी होकर कमरे के छिद्रों द्वारा बाहर निकल जाती है और बाहर की ठंडी हवा मकान के अन्दर आ जाती है। इसमें वायु में सदा गति रहती है। तथापि गरम मुल्कों में तथा गरमी के मौसम में बाहर की और भीतर की हवा में कोई विशेष भेद नहीं होता।

वायुमण्डल का एक भाग सूर्य की गरमी से गरम होता है और उसके न होने से दूसरा भाग ठण्डा रहता है। इन ठण्डे और उष्ण भागों में हमेशा बदला बदली हुआ करती है और इसीसे वायु मण्डल में प्रवात (Winds) पैदा होते रहते हैं। वायु मण्डल का सघटन एकसा रखने का सबसे बड़ा यही साधन है।

(घ) प्रजारक—हवा के जारक और प्रजारक उसको शुद्ध रखने में सहायभूत होते हैं। प्रजारक में जारक से जारण करने का गुण (Oxidizing) ज्यादा है, और जब यह किसी सेन्द्रिय पदार्थ से मिलता है तो उसे विघटित करके उसका जहरीलापन दूर करता है। इस कारण से प्रजारक शहरों के वायु मण्डल में, जहाँ सेन्द्रिय पदार्थ बहुत हुआ करते हैं, नहीं पाया जाता।

(ङ) सूर्य की किरणें—इनका महत्व रोगोत्पादक जीवाणुओं की दृष्टि से है। सूर्य की औष्ण्य और नीललो-हितातीत (Heat and ultraviolet) किरणों के प्रभाव से वायुमण्डलस्थ रोगोत्पादक जीवाणु मर जाते हैं या उनकी रोगोत्पादक शक्ति घट जाती है।

—स्वास्थ्य विज्ञान

कृत्रिम प्रयोगों द्वारा वातावरण की शुद्धि

कृत्रिम साधनों द्वारा वायु कई तरीकों से शुद्ध की जाती है, जिसका वर्णन हम निम्नलिखित रूप में कर रहे हैं—

प्रेरण विधि—इसको Plenum System कहते हैं।

बड़े-बड़े पखो अथवा माप के फुहारो (Steam jets) द्वारा कमरे में बाहर की हवा को प्रविष्ट किया जाता है और दबाव के कारण कमरे का दूषित वायु बाहर निकल जाता है। ये पखे विद्युत, वाष्प अथवा अन्य शक्ति द्वारा चलाये जाते हैं। इसमें हवा के प्रवेश का मार्ग कमरे के निचले हिस्से में और निकलने का मार्ग ऊपर के हिस्से में होना चाहिये। प्रेरणविधि मिनेमा घरो, बियेटरो, कारखानो आदि के लिये बड़े काम की है।

वैक्यूम विधि इस विधि (Vacuum system) में अग्नि और धूम मार्ग (Fire and Flue) या पखो की सहायता से निस्तारण मार्ग (Extraction shafts) द्वारा कमरे की हवा बाहर निकाली जाती है। इसके लिये धूमनी के नीचे आग जलाते हैं जिसमें आमपाक की हवा गरम होकर ऊपर उठती है और चांगो और की ठण्डी हवा उसका स्थान ले लेती है। रंग भूमि, समागृह, अस्पताल, खानो इत्यादि में यह विधि प्रयोग की जाती है।

मिश्र विधि (Combined method)—इसमें उपरोक्त दोनों विधियों को मिलाया जाता है। इसको सतुलित (Balanced) पद्धति भी कहते हैं। बहुत बड़े समग्रहो के लिये इसका उपयोग किया जाता है जिससे एक ओर से अनुकूल वायु प्रविष्ट की जाती है और दूसरी ओर से खींच कर निकालते हैं।

अन्य साधन—(१) फिनायल, डेटोल आदि को जल में मिश्रित कर कमरे में छिड़कने से कमरे की वायु में मिश्रित रोगाणु नष्ट हो जाते हैं और कमरे की वायु शुद्ध हो जाती है।

(२) वायु शुद्धिकारक द्रव्यो द्वारा हवन करने से भी वायुमण्डल शुद्ध होकर शुद्ध हवा हमें प्राप्त होती है। इस विषय में पूर्ण जानकारी आगे लेख में देखिये।

वायु के सम्बन्ध में अन्य तथ्य

(१) शिणिर ऋतु में पूर्व की ओर का बहने वाला वायु शीत पदार्थों में मधुरता लाने वाला, बल देने वाला, वायु प्रकोपक, वात रोगी, व्रणी एव शोथ के रोगियों को हानिकारक है।

(२) हेमन्त ऋतु में आग्नेय दिशा का वायु किंचित कटु परन्तु मधुर रस उत्पन्न करने वाला, घाव और शोथ रोगियों के लिये हानिकारक है। यह वायु मलय पर्वत के

आग-पाग में आने का गुण में कटु कषाय और मधुर रस का उत्पादन होता है। यह मन्द-मन्द दस्तान मुर्गाहवा और जीत गुणों के मन्द-मन्द चित्त का रोग होता है।

(३) वसन्त ऋतु में वायु दक्षिण दिशा में चलने वाला कफ और वायु की वृद्धि जाता तथा पित्तु निर्मित होती होता है। यह वायु मृदापाक है।

(४) ग्रीष्म ऋतु में नैऋत्य दिशा का वायु चलता है। यह रस और वायु नाशक है। इसमें शिफा का उत्पत्ति होती है। इनके योग में अम्लपित्त और शफा पाक की उत्पत्ति होती है। यह कफ को रोगों से वाता और रक्त-नाशक है।

(५) वर्षा ऋतु में पश्चिम का वायु चलता है यह अत्यन्त सूक्ष्म और निर्मल है। यह ऋण कफ और शोथ रोगियों के लिये लाभदायक है।

(६) शरद ऋतु में वायव्य दिशा का वायु चलता है। यह म्लच्छ, कषाय रस विविष्ट और शोषण करने वाला, वायु का संचय करने वाला नया पाच और मृज्ज वात रोगियों के लिये लाभदायक है।

(७) शिणिर और हेमन्त ऋतु में कभी-कभी उत्तर दिशा का भी वायु चलता है। यह कषाय रसित कफ का कोप करने वाला, पानी बरमाने वाला और ठण्ठा होता है। यह वायु त्याज्य नहीं है।

(८) शिणिर मौसम में ईशान दिशा का भी वायु चलता है। यह शीत, मन्दकारक, कफदात का प्रकोपक और व्रण, शोथ, श्वास, काम और क्षय रोगियों को अहितकर है।

कृत्रिम वायु के गुणधर्म

अनेक प्रकार के पखे आदि द्वारा जो वायु मन्चालन किया जाता है, उसमें भी कारण भेद से कार्य में गुण भेद होता है। जैसे ताड़ के पखे का वायु लाभदायक है, परन्तु भी अधिक निरोग वायु मोरपरा की होती है। कपड़े में हवा करने से व्रण और शोथ रोगों में हानि होती है। सामकर लाल कपड़े से हवा नहीं करना चाहिए। यह कफ प्रकोपक होता है तथा श्रमरुलानि शोक सुस्ती, नींद आदि विकार पैदा करता है। ककरा, हिरण, भेड आदि के चमड़े का वायु हितकारक है। इससे श्वास, खास, क्षत, क्षय और तृपा



यज्ञ (हवन) से वायु शुद्धि

श्रीमती सावित्री देवी शास्त्री

डा० श्री रणवीरसिंह की धर्मपत्नी तथा पिताश्री अन्नोजीराव और माता श्रीमती राजा बाई की लाडली श्रीमती सावित्री देवी, उपनाम 'आरोग्या' का जन्म आरोग्य प्रदान करने हेतु बगलौर (मैसूर स्टेट) के पास टिपटूर नामक ग्राम में सन् १९३० ई० में अक्षय तृतीया के शुभ दिन हुआ। आपका लालन, पालन एवं शिक्षा महाराजा भोज की नगरी 'धारा नगरी' में पूर्ण हुये। भा० वि० बम्बई से साहित्य शास्त्री, गव० स० का० काशी से ज्ञान प्रभा और ज्ञानश्री, हि० वि० वि० प्रयाग से आयुर्वेदरत्न और आर्य वि० परिपद् से विद्यावाचस्पति विभूषित श्रीमती 'आरोग्या' इन्द्र औपधालय आगरा में स्त्री एवम् बाल रोगियों की सेवा में सदैव तत्पर रहती हैं।

प्रस्तुत लेख में आपने वायु शुद्धि के उपायों में सरल एवं अल्प व्यय साध्य यज्ञ से वायु शुद्धि के उपाय पर प्रकाश डाला है। प्रकृतिरूप से आवास, गृह, ग्राम, नगर एवं देश यहाँ तक कि सम्पूर्ण वायु मण्डल को शुद्धि करने का एकमात्र साधन यज्ञ ही है।

— वैद्य छगनलाल समदर्शी

यज्ञ आर्य जाति का दैनिक कर्तव्य है। हवन से लौकिक एवं व्यवहारिक दृष्टि में वायु शुद्धि तथा पार-माथिकरूप में धर्म एवं पुण्य होता है। अपने तथा सामाजिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी कार्यों को शास्त्रकारों ने धर्म के अन्तर्गत माना है। जिससे चाहे अनचाहे जनता के विश्वजीवन कल्याण कार्य अजवरत होते रहे और जन साधारण का स्वास्थ्य सर्वाङ्गीण रूपेण समीचीन होता रहे।

यज्ञ के पर्याय—अग्निहोत्र, इष्टि, होम, ताग, यज्ञ, हवन, आदि शब्द सर्वसाधारण यज्ञों के लिए प्रयुक्त होते हैं। यद्यपि ज्योतिषोमयाग, दर्शपौर्णमासयाग, अश्वमेध यज्ञ, बाजपेय यज्ञ, राजसूय यज्ञ, अग्निहोत्र आदि इनका प्रकार के साधारण व विशिष्ट यज्ञों का वर्णन ब्राह्मण ग्रन्थों, श्रौतसूत्रों तथा गृह्यसूत्रों में विधि-विधानपूर्वक प्राचुर्येण मिलता है, तथापि यहाँ केवल दैनिक यज्ञ पर लिखा जा रहा है।

अभिप्रेत वर्णन विषय

आवास, गृह, ग्राम, नगर, देश, उपवन आदि की दूषित वायु की शुद्धि के लिए दैनिक हवन या दैनिक अग्निहोत्र वैदिक काल से ही आवश्यक कर्तव्य के रूप में प्रचलित था। इस अनन्त ब्रह्माण्ड में सदा से यज्ञ होता रहा है, वैदिक काल में भी होता रहा, आज भी होता रहा है और आगे भी अनन्त काल तक होता रहेगा। यही सच्ची शास्त्र मर्यादा है।

वायु का दूषित होना

मनुष्य देह से उत्पन्न अपान वायु, प्रस्वेद, मूत्र, पुरीष, श्वास, शिङ्घाण, ष्ठीवन आदि से निवासस्थान की छत, फर्श, व भित्तियाँ शनैः शनैः दोषों को एवं कीटाणुओं को अपने अन्तस्तल में सुरक्षित करती रहती हैं। तन्निवारणार्थ तुल्य मिश्रित धूँ के विषनाशक जल से सारी दीवारों की पुताई की जाती है परन्तु जो कीटाणु वायुमण्डल को या मकान के बाह्य



वातावरण को दूषित करते हैं, उस की शुद्धि या हवन हवन के वाष्प या धूम द्वारा ही हो सकती है।

अन्य प्राणियों एवं वृक्ष वनस्पतियों से भी वायु दूषित होता है। प्राणी मात्र के मलो से, स्वास्थ्यप्रद वायु रोग का कारण हो जाती है। इसी प्रकार स्थावर वृक्ष आदि के पुष्प, पत्र, फल आदि के सड़ने से भी वायु दूषित होता है। ६६ प्रतिशत वृक्ष जातियाँ रात्रि में अपान वायु (Carbon di-oxide gas) को छोड़ती हैं तथा दिन में प्राण वायु (Oxygen gas) देती हैं। इसी वहुत से कारणों से पृथिवी का वायु मण्डल विपाक्त होता है। मिट्टी का तेल, पत्थर का कोयला, गैस, लकड़ी, कण्टे आदि भोजन के निर्माण कार्य से जलाए जाते हैं। इनके धुएँ में भी वायु दूषित हो जाती है। अन्न जल, कूड़ा, ईंधन आदि के सड़ने से, पक्षियों के मल मूत्र दूधों में शौचालय, मूत्रालय, नालियों की स्वच्छता न रहने से घर का वायु मण्डल दूषित हो जाता है जिससे घर के आवाल वृद्धों का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। इस मशीनी युग (कलयुग) में अनेक यन्त्रों के चलाने के साधन डीजल पेट्रोल, मिट्टी का तेल, फ्रूड आयल, गैस आदि के जलने से भी देश का वायु मण्डल अस्वास्थ्यकर हो रहा है।

दुष्ट वायु से स्वास्थ्य की हानि

मनुष्य पात्र के स्वास्थ्य के लिए शुद्ध स्वास्थ्यप्रद वायु का होना आवश्यक है। प्राण वायु (Oxygen) की कमी में अनेक रोगों की उत्पत्ति तथा जीवन का हान होता है। विपरीत वायु या रोगाणु युक्त वायु में श्वास प्रश्वास लेने से पुष्पुमों में आया हुआ रक्त शुद्ध न होकर दूषित हो जाता है। देह स्वास्थ्य के लिये शुद्ध रक्त ही जीवन है।

वायु शुद्धि के लिये हवन सर्वोत्तम

गन्दगी, मलमूत्र, सड़ाद आदि का नाफ करना जितना आवश्यक है उतना ही उनसे फैली हुई या फैलने वाली दुर्गन्धि का दूर करना भी जरूरी है। फिनेल, कार्बोलिक लोशन, क्लीविंग पाउडर या डी० टी० टी० आदि न्यून विप है। पूर्वोत्पन्न दुर्गन्धि को दूर करने पर इसकी तीव्र दुर्गन्धि बस एक बह्य हो जाती है। हवन कीटाणुनाशक वायु शोधक एवं सुगन्धि प्रसारक है। हद्य

है, चित्त में आह्लाद उत्पन्न करता है। प्राण वायु का सर्वत्र संचार करता है।

अग्नि का स्वभाव है सुगन्धित व रोगनाशक सामग्री को दग्ध करके सूक्ष्मातिसूक्ष्म कर वायु मण्डल में फैलाना। इसमें स्थूल द्रव्य छिन्न भिन्न होकर श्वास के द्वारा ग्राह्य हो जाता है। वायु में प्रमृत नाना रोगोत्पादक जीवाणुओं, कीटाणुओं और दुर्गन्धि को यज्ञ का वाष्प एवं धूम शीघ्र दूर कर देता है और मन प्रमन्न करता है।

ऐसे शुद्ध सुगन्धित वायु में श्वास लेने से फेफड़ों में आने जाने वाला रक्त शुद्ध हो जाता है उसमें जीवनीय तत्व मिल जाते हैं। अनेक रोगों को उत्पन्न करने वाले कीटाणु स्वयं नाश हो जाते हैं। यज्ञ प्राचीन काल से विज्ञान सम्मत है और आज के भौतिक विज्ञान की कसौटी पर भी सही उतरता है। यज्ञ की सामग्री के विषय में निम्न पक्तियों में प्रकाश डाला जा रहा है।

हवन सामग्री का निर्माण

बाजार में बहुत प्रकार की हवन सामग्री मिलती है—परन्तु उसमें सस्ती, पुरानी, अनुपयोगी चीजे डालकर सामग्री को गुणहीन बना दिया जाता है, सामग्री थोड़ी हो परन्तु उत्तम सुगन्धित व रोगनाशक वस्तुओं में बनी हो, कीड़ों से रहित हो।

चार प्रकार के पदार्थों को मिलाकर हव्य का निर्माण होता है।—(१) मिष्ट, (२) पुष्ट, (३) सुगन्धित और (४) रोग नाशक। यद्यपि इन सभी पदार्थों में रोगनाशक एवं सुगन्धित गुण हैं, पुनरपि हृदयङ्गम करने के लिये विस्तार से स्पष्ट लिखा जा रहा है।—

(१) मिष्ट—गुड, शकर, बूरा, मिश्री, छुआरे दास आदि।

(२) पुष्ट—घृत, फल, कन्द, चाबल, जौ, तिल आदि।

(३)—सुगन्धित—केशर, अगर, तगर, चन्दन, मलयागिनी, इलायची, जायफल, जावित्री, वावची, गुगल वच, जटामांभी, पानडी, तुम्बरु, खस सिह्मक आदि।

(४) रोगनाशक—सोमलता, गिलोय, धायफूल तालीसपत्र, वायविडग, पितापापडा, चिरायता, कालमेघ तथा जीवनीयगण की समस्त औषधिया आदि।

उक्त सभी प्रकार के पदार्थ मनुष्य के लिए उपयोगी हैं। परन्तु एक व्यक्ति जितने परिमाण में उक्त पदार्थों

को सेवन कर अपनी पुष्टि करता है, हवन किये हुए उतने पदार्थ हजारो मानवो, प्राणियो एव स्थान वृक्ष वनस्पति आदि को लाभ पहुंचाते है । यज्ञ से मनुष्य जीवन मे परोपकार वृत्ति बढती है स्वार्थ भागनाए न्यून हो जाती है ।

हवन सामग्री

छरीला, तालीसपत्र, तेजपात, शीतलचीनी, अगर, तगर, गुगल, चन्दन मलयागिरी, पुष्पकरमूल, दालचीनी, तुम्बर बीज, खस, बालछड़, नागरमोथा, इलायची दोनो, कपूर कचरी, पानडी, वावची, गितोय, वायविडग, देवदारु इन सबको १००-१०० ग्राम समभाग ले । इनमे से गुगल, बालछड़, चन्दनचूरा असली श्वेत, तुम्बर बीज और तगर ३००-३०० ग्राम लेकर कूट ले । इसमे कपूर कैसर, जावित्री, जायफल और लगग हवन करते समय थोडा-२ मिला लें । केशर को आहुति घृत मे मिला दे । सामग्री को बन्द डिब्बो मे सुरक्षित रखे । यज्ञ करते समय इसमें शुद्ध घृत, वूरा, मेवा आदि मिलाकर प्रातः सायं अग्निहोत्र करें ।

हवन कुण्ड

ताम्बा, चादी, पीतल, लोहा आदि धातुओ या मिट्टी का बना हुआ अथवा भूमि को खोदकर बनाना चाहिए । कुण्ड का ऊपरी भान १ फुट, नीचे पेदी मे चौथाई अर्थात् तीन इंच चौडा और ऊचाई भी १ फुट होना चाहिए ।

समिधायें

आम, गुलर, पीपल, वड, देवदार, चीड, चन्दन, डाक पिलखन प्रभृति वृक्षो की सूखी लकड़ियो को उक्त कुण्ड मे डालकर प्रातः सायं उक्त सामग्री की आहुतिया वेद-मन्त्रो, प्रार्थनामन्त्रो या गायत्री मन्त्र को २१ बार बोलकर दे । यदि दो या तीन व्यक्ति हो तो एक व्यक्ति को शुद्ध घृत की आहुतिया देना चाहिए । यज्ञ मे हुत, हवि, और सामग्री सूक्ष्म होकर वायुमण्डल मे मिल जाती है । यह दूषित वायु को सुगन्धित और स्वास्थ्यप्रद बना देता है ।

विशेष—(१) यदि किसी व्यक्ति को यज्ञ करने की श्रद्धा या इच्छा नहीं हो तो भी उक्त सामग्री को बनाकर या किसी विश्वस्त स्थान से श्रय करके प्रातः सायं जलते हुए अगरो पर डालना चाहिए । सामग्री व घृत के वाष्प से शारीरिक एव बौद्धिक रोगो का शमन होता है। घर के

अन्तराल या आस-पास फैली हुई दुर्गन्धिदर हो जाती है ।

(२) भिन्न-२ ऋतुओ मे कालानुकूल गुणो वाली रोगनाशक औषधियां तथा सुगन्धित पदार्थों से बनी सामग्री का प्रयोग होता है । उक्त सामग्री सर्वऋतुओ के अनुकूल है और विशेष सुगन्धित तथा रोगनाशक है । अतः सभी ऋतुओ मे इस सामग्री का प्रयोग किया जा सकता है ।

(३) सामग्री को शुद्ध घृत और मीठा मिलाकर ही अग्नि मे डालना चाहिए । यदि शुद्ध वस्तुयें व कीमती चीजे मोल लेना सामर्थ्य से बाहर हो तब साधारण उपरि-निर्दिष्ट सुगन्धित द्रव्यों से हवन करना चाहिए ।

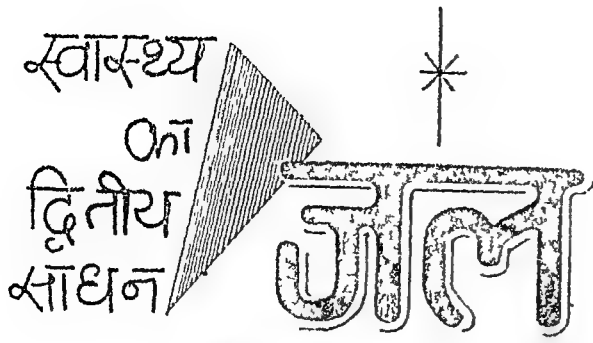
(४) अगरवत्ती, चन्दनवत्ती और धूप वत्तीयो के जलाने से सुगन्धि तो हो जाती है परन्तु दीप्तान्ति मे हुत द्रव्यो के सूक्ष्मातिसूक्ष्म विभाजित अणो से अतर्कित महनीय लाभ होता है । वायु शुद्धि का इससे अच्छा और सरल उपाय दृष्टिगोचर नहीं होता ।

—श्रीमती सावित्री देशी शास्त्री आयु रत्न
सावित्री सस्थान, इन्द्रमवन, आगरा ।

(शेष पृष्ठ ८४ का)

विकार नष्ट होते हैं । वकरे के चमड़े का वायु निर्दोष, शीत और शूल नाशक है । खल्लीवात, व्यङ्ग, खाज-मुजली और कुण्ड का भी इससे नाश होता है ।

वास के पखे का वायु सुस्ती और नींद पैदा करने वाला, रुक्ष, अतिशय कषाय किन्तु वायु का प्रकोप न करने वाला है । कास के पतरे से हाँका हुआ वायु रुक्ष, वातनाशक, दाह, श्रम और स्वेदनाशक, निद्रा तथा सुख प्रदाता है । हरे ताड और केले के पत्ते का वायु शीत, शान्तिकारक, श्रमनाशक और कफ कारक निद्रा तथा तृप्ति करने वाला है । शोथ, दाह, श्रम, ग्लानि तथा श्रम नाशक है । खस और मोर का पखा सुगन्धित तथा धीरे-धीरे ठडक लाने वाला, ग्लानि, मूर्च्छा, श्रम, शोष और विष विकार नाशक होता है ।



जल का महत्व

स्वास्थ्य का दुसरा आधार पानी है। पानी का महत्व उसकी दुष्प्राप्यता होने पर अथवा जरूरत पर पानी न मिल सकने पर महसूस होने लगता है। जिस समय थोड़ी देर के लिए पानी नहीं मिलता उस समय प्राणी पानी के लिए छटपटाने लगता है और ऐसा मालूम होने लगता है मानो प्राण निकले जा रहे हो। संस्कृत में इसीलिए पानी को 'जीवन' सज्ञा दी गई है। क्या वनस्पति और क्या प्राणी कोई भी इसके बिना जीवित नहीं रह सकता है। मनुष्य शरीर में करीब करीब ३/४ जल ही है। शरीर में भोजन के पाचन और प्रचूषण में जल ही मदद करता है। और जल के सहारे ही शरीर के मल स्वेद मूत्रादि के द्वारा बाहर निकलते हैं। आचार्य वाग्भट्ट ने जल के महत्व को बताते हुए लिखा है—

अन्नपाने सलिलमेव श्रेष्ठम् ।

सर्वरसयोत्थात् सर्वभूतसाम्याज्जीवनादि गुणयोगाच्च ॥

जल केवल पीने के लिए ही नहीं अपितु रसोई बनाने, धोने, माँजने, कपड़ा धोने और फर्श तथा मोरियाँ साफ रखने के लिए घरेलू कार्यों में दिन-रात व्यवहार होता है। जल कल कारखानों के लिए, शहर की सफाई रखने के लिए, सबको पर छिड़काव करने के लिए, बाग बुझाने के लिए, परनाले, मोरिया साफ रखने के लिए तथा ऐसे ही अन्य अनगिनत कामों में प्रयुक्त होता है। अतः जल हमारी रक्षा के लिए विभिन्न रूपों में सहयोगी बन कर हमें जीवित रखता है। इसीलिए कहा भी है—

“पानीयं श्रानिना प्राणा विश्वमेव हितन्मयम्”

जल के गुण

जल प्राण धारक, तृप्तिदायक, हृदय (या मन) के

लिए, आह्लादकर, बुद्धिवर्धक, सूक्ष्म, अव्यक्त रस (जिसमें से एक भी रस स्पष्टतया अनुभूत नहीं होता), मृष्ट (जिह्वाप्रिय), ठन्डा हलका और अमृतोपम होता है—वाग्भट। आकाश से वरमने वाला ऐन्द्र जल (समाार के सब प्रदेशों में उपर्युक्त गुण विशिष्ट) एक ही प्रकार का होता है। परन्तु गिरते समय और गिरने पर वह (अपने गुणों की दृष्टि से) देश कालापेक्षी हो जाता है—चरक। वह जल पात्रापेक्षी होने से वस्तुतः पात्र दोषों के अनुसार भूमि पर पहुँचकर (उसके गुणों के अनुसार) अनेक रसों का (तथा गुणों का) ग्रहण करता है, (जैसे कहीं सफेद, कहीं काला, कहीं मटियाला, कहीं मीठा, कहीं खारा, कहीं हलका, कहीं भारी-ऐसा हो जाता है) -काश्यप।

पीने योग्य श्रेष्ठ जलो में उन्द्र से छोटा हुआ जो जल आकाश से गिरता है और बताए हुए (विशुद्ध) पात्रों में ग्रहण किया जाता है उसको 'ऐन्द्र' जल कहते हैं। वह राजाओं के पीने योग्य और सर्वोत्तम जल होता है—चरक। इसी प्रकार प्रावृट् (आपाद श्रावण) और प्रोष्ठपद (माद्रपद) के अतीत हो जाने पर प्रथम मास में (शरद ऋतु में) आकाश से गिरने वाला दिव्य कल्याणकारी, जल, 'हसोदक' कहलाता है—काश्यप। वह सूर्य और अगस्त्य नक्षत्र की किरणों से निविप (शुद्ध) रहता है। इसलिए स्नान पानादि कार्यों के लिए अमृत के समान हितकर होता है—चरक। इसी प्रकार जिसमें कोई गन्ध न हो, कोई रस विशेष रूप से प्रकट न हो ऐसा तृपाशामक, शुद्ध, शीतल, स्वच्छ, हलका, और मन में प्रसन्नता उत्पन्न करने वाला जल हितकर होता है—सुश्रुत।

पानी के निकास (Sources)

आकाश	मू-पृष्ठ	मू-गर्भ
अन्तरिक्ष जल	नदी	निर्भर
ओले	तडाग	कूप
	प्रस्त्रवण	

जल प्राप्ति के उपरोक्त साधनों का परिचय एवं इनसे प्राप्त प्रत्येक जल के गुण धर्म आप पछले

लेख में पढ़ चुके हैं। यहां पर पेय जल की समस्या एवं उनके समाधान पर कुछ विवरण दे रहे हैं—

पेय जल समस्या और समाधान

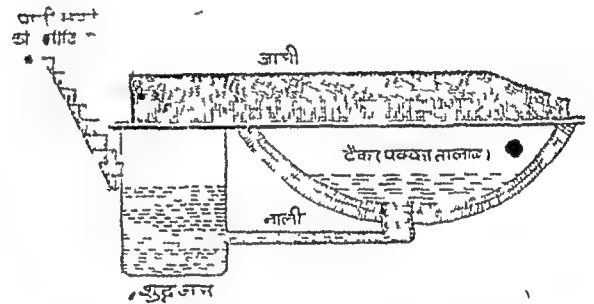
(क) आन्तरिक जल समुद्र का पानी सूर्य की गरमी से भाप बनकर आकाश में मेष बन जाता है। इस प्रकार से वर्षा जल की उत्पत्ति होती है। भूमि पर गिरने के बाद आन्तरिक जल का कुछ भाग भाप बनकर फिर से आकाश में चला जाता है, कुछ भाग वनस्पतियां चूस लेती हैं कुछ भाग भू-पृष्ठ पर नदों और नदियों के रूप में बहता है, कुछ भाग जमीन के छिद्रों द्वारा उसके भीतर शोषित होकर कूपों और गहरे स्रोतों को पानी देता है। शोषित जल की राशि भूमि की प्रकृति पर आश्रित रहती है। प्रकृति में जो जल मिलता है उसमें वर्षा जल जैसा विशुद्ध, निर्मल और पथ्यकर दूसरा जल नहीं है। घुना और भ्रजातु (मैग्नेशिया) के अभाव से यह बिल्कुल मृदु (Soft) होता है। और कपड़े धोना, रसोई बनाना, स्नान करना आदि कामों के लिए बहुत फायदेमन्द रहता है।

इसमें रोगोत्पादक जीवाणु (विशेष करके आन्तरिक सन्निपात तथा विसूचिका के) नहीं पाये जाते, परन्तु इडिस इजिप्टी (*Aedes aegypti*) मच्छरों अन्य जल सचयों की अपेक्षा वर्षा जल के सचयों में अण्डे देना अधिक पसन्द करती है। भूमि जल की अपेक्षा यह जल कम रुचिकर भी होता है यह जल वायु मण्डल की शुद्धाशुद्धता पर ही आश्रित होता है। इसमें हवा में से जमीन पर गिरते समय हवा के कई वायु रूप पदार्थ, दूसरे ठोस अवलम्बनस्थ सूक्ष्माणु, धूलि आदि हवा के सघटक इसमें विलीन हो जाते हैं। समुद्र-तटवर्ती शहरों में वर्षा जल में नमक भी होता है। बड़े-बड़े व्यापारी शहरों में कल-कारखानों से निकले हुए बहुत जहरीले और गन्दे वायु रूप पदार्थ कज्जली धूलि और तरह-तरह के सूक्ष्माणु वर्षा जल में विलीन हो जाते हैं।

वर्षा के आरम्भ में वायु मण्डल इन पदार्थों से भरा रहता है अतः शुरु का जल इकट्ठा न करना चाहिए। वर्षा जल समान्यतः घरों की छतों से इकट्ठा कर छोटे-र मर्तबानों तथा हौजों में भरकर रखना चाहिए। सम्भव हो तो गार्बेट या गिब का वर्षा वेचक (Roberts or

Gibbs Rain water Separator) का प्रयोग करना चाहिए। यह यन्त्र इस प्रकार बनाया गया है कि शुरु के दूषित जल को अन्दर नहीं आने देता, परन्तु थोड़ी देर के बाद इसका ढकना ऊपर उठ जाता है और शेष शुद्ध पानी को मर्तबान या नाली में, जो कि पानी केलिए बनायी गई है, जाने देता है। सर विलियम म्याक ग्रीगर (Sir William Mac Gregor) ने एक ऐसा प्रबन्ध किया है जिससे कि शुद्ध पानी जमा किया जा सकता है तथा उसे मच्छरों एवं अन्य छोटे-र कीटों से सुरक्षित रखा जा सकता है।

यदि वर्षा जल को भूमि पर से इकट्ठा करना ही तो उस स्थान की तली पर सीमेंट या अन्य अप्रवेश्य पदार्थ की तह विछानी चाहिए और इसे नल के द्वारा जमीन के अन्दर के हौजों में ले जाना चाहिए। भूमि को जिसे बन्द



शुद्ध वर्षा जल को भूमि पर से एकत्रित करना भूमि (Catchment area) कहते हैं, बहुत साफ रखना चाहिए और उसके चारों ओर अहाता बनवाना चाहिए ताकि पशु इसके पास आकर गन्दगी न करे, इस भूमि से हौज तक जाने वाली नलिका भी साफ रखनी चाहिए।

(ख) भूपृष्ठ जल (Surface Water)—नदी-नदी का जल भूपृष्ठ जल और स्रोत जल का मिश्रण है जो भाँति भाँति के स्तरों और चट्टानों में से बहकर आता है। भूमिगत जल से यह अधिक मृदु होते हुए भी इसमें सेण्ड्रिय द्रव्य अधिक रहता है। भारतवर्ष के सब प्रमुख नगर तथा असंख्य ग्राम नदीतट पर ही बसे हैं और सब कामों के लिए नदी जल का ही उपयोग वहाँ के रहने वाले किया करते हैं। यदि नदी में पानी बहुत हो तथा पानी का बहाव ठीक हो तो पीने के लिए भी नदी का पानी काम में ला सकते हैं। क्योंकि वह नैसर्गिक साधनों द्वारा शुद्ध होता रहता है। परन्तु बारहों मास अधिक पानी और



प्रवाह की नदियाँ बहुत कम होती हैं और निम्न कारणों से उनका पानी बराबर दूषित होता रहता है—

१. वर्षा ऋतु में नदी के पानी में चारों ओर की गन्दगी जलके साथ बह कर मिल जाती है। इसलिए वर्षा ऋतु में नदी का पानी खराब (वर्षानाट्य जलानाम् 'अपथ्यकरम्'—चरक) और पीने के लिए अयोग्य रहता है।

२. बहुतेरे नगरों के परनाले नदियों में छोड़ दिये जाते हैं। इससे नदी का पानी बराबर मास पीने के अयोग्य रहता है।

३. नदी तट पर बसने वाले नगरों और गावों के लोग रोगियों के कपड़े तथा अन्य दूषित पदार्थ नदी में धोते हैं, या छोड़ते हैं। इससे विसूचिका, आंत्रिक अतिसार, कृमि इत्यादि विकार उत्पन्न होते हैं।

४. किमान लोग गाय, बैल, भैंस इत्यादि के भुण्ड के भुण्ड नदी में लाकर धोते हैं।

५. मैकड़ों आदमी सुबह शाम नदी के किनारे पाखाना फिरते हैं और पेशाब करते हैं। जिस समय नदी का पानी बढ़ता है उस समय ये सब गन्दे पदार्थ नदी में जाकर मिलते हैं।

६. नदों के किनारे पर मुर्दे जलाते तथा गाड़ते हैं। कभी कभी मनुष्य की तथा जानवरों की लाश नदी में पड़कर उसी में गन पच जाती है।

७. कहीं-कहीं कल कारखानों का खराब पानी नदी में छोड़ देते हैं।

८. भाँडियों में से हाँकर बहने वाली नदियों का पानी वनस्पतिज अशुद्धियों में भरा रहता है।

९. यदि नदी किसी रात वाली जमीन में से बहती हो तो खाद की गन्धगी भी उसमें मिली रहती है।

उमलिये इन सब बातों को देखकर यह कहना पड़ता है कि यदि नदी का पानी पीना हो तो बहुत सावधानी से पीना चाहिए। पीने के लिए किनारे के नजदीक का पानी न लेकर बीचों बीच का पानी लेना चाहिए, क्योंकि उथले स्थान में गहरे स्थान का पानी कहीं अच्छा होता है तथा वाच में प्रवाह होने से अशुद्धियाँ बह जाती हैं।

२. प्रास्त्रवण जल (Upland Surface water)—यह वर्षा जल है जोकि भूमि से शोषित न होकर

भूपृष्ठ पर नदियों के मुख के नजदीक पहाड़ों के ऊपर इकट्ठा हो जाता है। ये प्राकृतिक जल संचय होते हैं और भारत में बहुत स्थानों पर इनका पानी बढ़ता जाता है। यह पानी अक्सर पहाड़ी और निर्जन प्रदेशों से आकर इकट्ठा होता है और सामान्यतया 'आन्तरिक्षानुकारी' रहता है।

यह वर्षा-जल सा ही मृदु होता है, एवं इसमें भूमित और भूयीय (नायट्राई और नाइट्रेट) इत्यादि लवण भी ज्यादा नहीं होते, परन्तु इसमें वर्षाजल की अपेक्षा वनस्पतिज सेन्द्रिय पदार्थ ज्यादा हुआ करते हैं। यदि पहाड़ों के माथे पर जीर्णक (Peat) नामक मिट्टी हो तो वह भी पानी में मिल जाती है और बहुत अधिक मात्रा में होने से प्रवाहिका पैदा कर देती है। यदि जीर्णक नामक द्रव्य न हो तो यह पानी पीने के लिए काफी शुद्ध रहता है। आधुनिक खोज से यह साबित हुआ है कि जीर्णक मिट्टी में अम्लजनक (Acid Producing) जीवाणु हुआ करते हैं, जिनसे इस पानी की प्रतिक्रिया अम्ल (Acid reaction) होती है। ऐसा पानी जब शीशे की नलिकाओं द्वारा शहर में पहुँचाया जाया करता है तब सीसे की घोलकर पानी-पीने वालों में सीस-विषमयता (plumbism) पैदा कर देता है। अतः इस प्रकार के जल का उपयोग करते समय उपरोक्त बातों को ध्यान में अवश्य रखना चाहिए।

३. तालाब—ये जमीन में लम्बे चौड़े गड्ढे खोद कर किसी तग घाटी में एक तरफ बाँध बना करके तैयार किये जाते हैं और उनमें वर्षा का पानी चारों तरफ भेजाकर इकट्ठा होता है, इन्हीं का नाम तालाब या तलैया है। भारतवर्ष के बहुत से देशान्तरों में इनका ही पानी पीने के लिए बरता जाता है। कितने तालाब सोते वाले होते हैं अर्थात् इनमें भरना आया करता है। जिससे उनमें पानी सदा सर्वदा भरा रहता है। कितने ही केवल बरसात के पानी से भर जाते हैं और गर्मी के दिनों में अकसर सूख जाया करते हैं। बरसात का पानी आस-पास की जगहों से आकर इकट्ठा होता है और थोड़े ही दिनों में निर्मल हो जाता है। यदि इसके पानी में किसी तरह की गन्दगी न की जाय तो पानी पीने योग्य हो सकता है। बहुतेरे

लोग स्वास्थ्य रक्षा के विषय में इतने अज्ञानी होते हैं कि जिस स्थान का पानी पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं उसी स्थान पर और मलिनताये पैदा कर पानी खराब कर डालते हैं। यदि तालाब का पानी पीना हो तो नीचे लिखी बातों पर अवश्य ध्यान रखना चाहिए —

(१) तालाब अच्छी जगह में खुदवाना चाहिए और उसके आस-पास पारस्थली (Made soil) तथा गन्दे पानी का संचय न होना चाहिए। (२) तालाब के ढाल किनारे पर घास लगवानी चाहिए तथा इसके चारों ओर ऐसा प्रबन्ध होना चाहिए कि तालाब तथा उसकी बन्ध भूमि (Catch water area) के सिवा दूसरे किसी स्थान का पानी उसके भीतर न आ सके। (३) उसके चारों ओर परकोटा चाहिए ताकि जानवर उसमें जाकर गन्दगी न कर सकें। (४) तालाब के नजदीक पेड़ न होने चाहिए। (५) उसमें छोटी-२ मछलियां होनी चाहिए जो मच्छरों की इलियों (Larvae) तथा अन्य सेंद्रिय अशुद्धियों का नाश करें। (६) उसके घाट पर तथा पानी में नहाना, कपड़े धोना, वासन माजना, मलमूत्र त्याग करना, फूड़ा कर्कट फेंकना आदि कर्म न करने चाहिए। (७) उसमें कोई, सिवार आदि जो समय-समय पर तैयार हो जाते हैं उनको निकलवा देना चाहिए। (८) उसमें से पानी निकल जाने की स्वतन्त्र व्यवस्था करनी चाहिए।

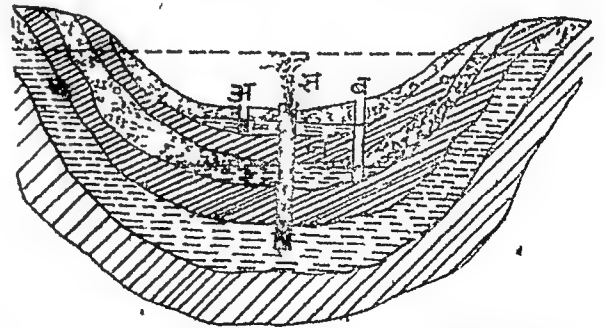
(ग) भू-गर्भगतजल—यह एक आन्तरिक जल का ही भाग है जो कि जमीन के छिदरे (porous) भाग को लाघकर चट्टानों के अप्रवेश्यस्तर (Impervious layer) के ऊपर और नीचे तक पहुंच कर निर्भर अथवा कूप की शक्ल में पानी का निकास बन जाता है। भू-गर्भगत जल स्वाभाविक शुद्ध रहता है क्योंकि अप्रवेश्यस्तर तक पहुंचते-२ स्वयं ही उसका विसर्जन हो जाता है। तथापि प्रा० द्विजारेय को तथा भूमिगत पदार्थों की राशि अधिक होने के कारण यह पानी अधिक कठिन रहता है।

(१) निर्भर (Spring)—निर्भर प्रायः पहाड़ों के आस-पास की तराई, घाटियों, दरियों तथा समुद्र आदि के मध्य भूमि में पाये जाते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं। एक भू-पृष्ठ निर्भर और दूसरा भू-गर्भ निर्भर। भू-पृष्ठ निर्भर (Land spring) उस पानी से बनते हैं जो कि पृथ्वी के

अप्रवेश्य स्तर के ऊपर-ऊपर फैली हुई रेतीली अथवा ककडीली तह में संचित हुआ रहता है। फलतः ये भूमिगत जल संचय में निकलते हैं। ये गरमी के मौसम में बन्द हो जाते हैं और बरसात में फिर शुद्ध हो जाते हैं। भू-गर्भ निर्भर (Deep spring) का जल भू-गर्भ में रहता है वह जोर लगाकर फूटने का प्रयत्न करता है इसी जोर के ये परिणाम हैं कि यह जमीन की खडिया, रेतीली, पत्थरवाली तहों से निकलते हैं। इनका पानी स्वच्छ और चमकीला होता है, और फूटने के समय मार्ग में छन जाने के कारण इसमें मलिनता का भी डर नहीं होता। इसमें कठिनता होती है। ये प्रायः स्थायी होते हैं।

इनके पानी की रक्षा करने के लिए इनके चारों ओर एक छोटी मुण्डेर बनवानी चाहिए जिससे भू-पृष्ठ का जल दूर से बहकर चला आवे। इनके आस-पास घास-पात न होना चाहिए, परन्तु थोड़ी दूर पर घास अवश्य होनी चाहिए ताकि पानी की रक्षा धूलि से हो सके। इनके पास जानवरों को न आने देना चाहिए तथा दृष्टियां न बनवानी चाहिए।

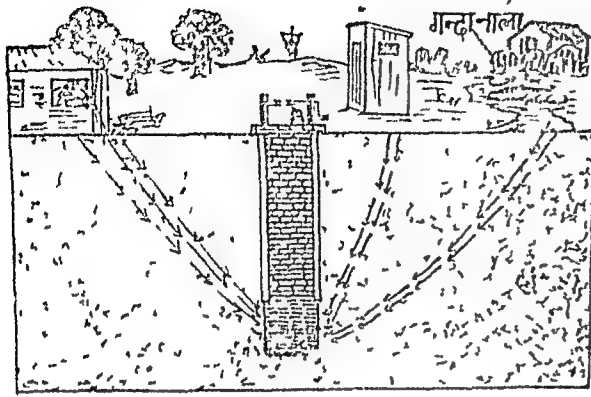
(२) कूप—भूगर्भगत जल को प्राप्त करने के लिए पृथ्वी में जो गड्ढा खोदा जाता है उसे कुआँ कहते हैं। कुआँ पक्का करने के लिए उसे बाँधने की आवश्यकता होती है। जब वह अल्पकाल के लिए काम में लाया जाता है तब मामूली तौर पर सड़की से बांधते हैं। इसे 'कठकुइयाँ' कहते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से कुआ पक्का होना चाहिए।



अ= उथला कुआँ, ब= गहरी कुआँ स= सोमकुआँ
न= अप्रवेश्य मिट्टी की परत, र= जल स्तर

गहरे एवं उथले कुएँ

निर्माण भेद से कुूप को इष्टिका कुूप (Masonry well) या केवल कुर्आ और नलिका कुूप (Tube well) तथा प्रकार भेद से 'उथला' और 'गहरा' करके दो प्रकार के



कुए में विभिन्न स्रोतों द्वारा गन्दागी पहुँचना।

कुूप कहे जाते हैं। सामान्यतया कुूप की गहराई की चौगुनी दूरी से या इससे भी कुछ अधिक दूरी से कुूप में पानी आ सकता है। कुएँ के चारों ओर के जितने क्षेत्र से रिसकर पानी कुएँ में आ सकता है वह कुएँ का प्रभाव क्षेत्र (Zone of influence) कहा जाता है। इसकी आकृति शंकु (Cone) के समान होती है और शंकु का नुकीला भाग कुएँ की तली में और चौड़ा भाग ऊपर रहता है। यदि किसी कुएँ की गहराई ५० फुट हो तो उसके चारों ओर २०० फुट दूरी में कोई गन्दे पानी का नाला, पोखरा या सचय हो तो उससे कुएँ में पानी आ सकता है। इसलिए गन्दे जल सचय कुएँ के प्रभाव क्षेत्र में दूर ही रखना चाहिये। इसके अतिरिक्त नदी का साक्षात् सम्बन्ध, कुएँ के नजदीक मुर्दा गाड़ने की भूमि या श्मशान, चूहों के बिल, वृक्षों का कुूप के नजदीक अस्तित्व, कुएँ के नजदीक की जमीन में दरार आदि जल को दूषित कर देते हैं अतः इन्हें भी दूर रखना चाहिए। इनके अलावा भी कुएँ की परीक्षा में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए—

१ जिस भूमि में कुआ खोदना हो उस भूमि की प्रकृति उत्तम होनी चाहिए। पानी के गुणों का सबसे बड़ा आधार जमीन है। यदि कुएँ की जमीन खराब हो तो कुएँ का जल भी खराब हुआ करता है।

२ जहाँ तक हो सके कुआ मैदान में और ऊँचे

स्थान में ही होना चाहिये ताकि उसमें सूरज की रोशनी पड़ सके और वर्षा का पानी उसमें जा सके।

३ कुएँ के नजदीक पेड़ न होने चाहिए। यदि हो तो तोड़ डालने चाहिए क्योंकि पेड़ों के पत्तों मूसकर पानी को गन्दा कर डालते हैं, पेड़ों की जड़े कुएँ में जाकर उसको दीवाल को विकलित करती हैं, जिसमें गन्दा पानी कुएँ में जाने की बहुत सम्भावना होती है, पेड़ों के ऊपर पक्षियों के बैठने से उनकी बीट पानी में गिरा करती है और पेड़ों की छाया से कुएँ में सूर्य की रोशनी अच्छी तरह से नहीं पड़ती है।

४ मनुष्य वस्ती से कुआ कम से कम २५० फुट दूरी पर होना चाहिए तथा उसकी गहराई के चौगुने पंचगुने फासले में परनाला, मोरी, अस्तबल, पेशाबखाना, पाखाना इत्यादि न होने चाहिए, क्योंकि उनकी खराबियाँ कुएँ में जाने की सम्भावना रहती है।

५ कुआ गहरे प्रकार का होकर पक्का बंधवाना चाहिए। इसके भीतर की दीवाल भूमिगत अप्रवेक्ष्य स्तर तक सीमेंट की होनी चाहिए, ताकि अनुस्यूली का जल (Subsoil water) उसमें न आ सके। कच्चे कुएँ की दरारों और गड्ढों में कबूतर आदि घर बनाते हैं और कुएँ को गन्दा करते हैं।

६ कुएँ के पृष्ठ भाग के ऊपर चारों ओर २ फुट की ऊँचाई की चहार दीवारी या मुँडेर बनवाना चाहिये, ताकि छीटे अन्दर न जा सके।

७ कुएँ के चारों ओर ५-६ फुट तक सीमेंट का चबूतरा बनवाना चाहिए और वहाँ का खराब पानी पक्की नाली द्वारा दूर छोड़ देना चाहिए।

८ कुएँ से पानी निकलवाने के लिए एक डोलची और डोर सदा के लिए रखना चाहिए और जिसको जल लेना हो वह अपने घड़े या बाल्टी से पानी न निकालकर अपने घड़े में लेवे। यदि पम्प बँटाया जाय तो सबसे अच्छा है।

९ कुएँ के ऊपर टिन आदि का एक सच्छिद्र ढकना होना चाहिए जिससे उसमें धूल और पेड़ों की पत्तियाँ न जा सकें। जिस समय कुर्आ उपयोग में न हो तथा रात के समय ढकन ऊपर डाल देना चाहिए।

१० कुएँ के नजदीक स्नान करना, कपड़े धोना,

बासन माजना इत्यादि कर्म उचित नहीं हैं। इससे गन्दे पानी के छीटे कुए में जाकर तमाम पानी को दूषित कर देते हैं।

११ प्रति वर्ष वर्षी के अन्त में कुए का कीचड़ निकलवाकर उसकी मरम्मत और मफाई करवानी चाहिए।

दूषित जल और स्वास्थ्य

जीव रक्षा करने के लिए पानी आवश्यक होने पर भी यदि विशुद्धावस्था में न मिले तो वह तरह तरह की बीमारियाँ पैदाकर जीवन की रक्षा करने के बजाय जीवन का अकाल नाश करने में सहायभूत होता है। पानी में विभिन्न प्रकार की अशुद्धियाँ रहती तथा उसके पीने से व्याधियाँ उत्पन्न होकर स्वास्थ्य को चौपट कर देती है।

यहाँ इन सबका संक्षिप्त वर्णन किया जा रहा है—

जल की अशुद्धियाँ^१

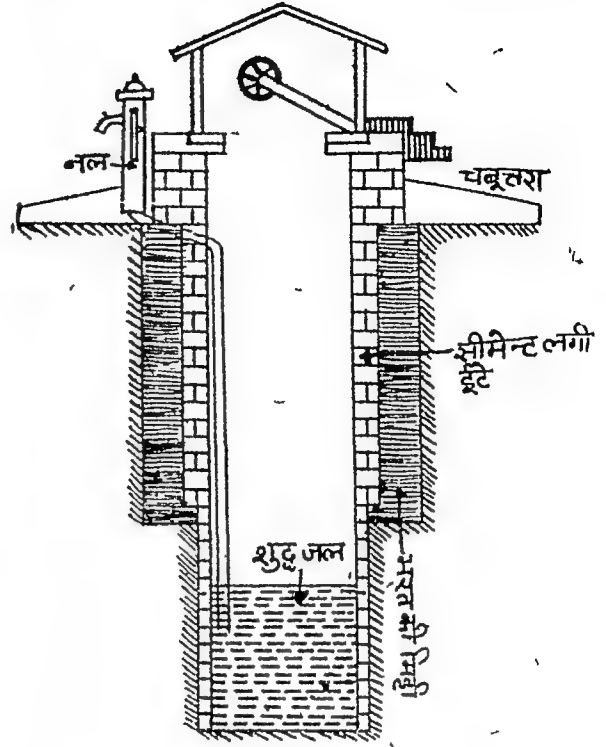
विलीन (Dissolved)	अवलम्बनस्थ (Suspended)
प्रा. द्विजारेय, प्राणवायु, उदजन शुल्बेय तित्ताति, इत्यादि वायु, चूना, भ्राजातु अयस् इत्यादि खनिज और भूमिगत सेन्द्रिय पदार्थ	वालू, मिट्टी, अन्नक आदि खनिज, काई, सीवार आदि वनस्पतिज, कीटाणु, तृणाणु कृमि के अण्डे इत्यादि प्राणिज

अशुद्धि जनित रोग

वनस्पतिज	खनिज	प्राणिज
मितली, वमन, प्रवाहिका, मरोड	प्रवाहिका, मलावरोध अग्नि की मन्दता	अतिसार आन्त्रिक विसृचिका, विविध कृमि रोग इत्यादि

(१) वनस्पतिज—यह अशुद्धि वनस्पतियों के सूखे पत्तों तथा अन्य पदार्थों के पानी में सड़ने से उत्पन्न होती है। इससे पानी का रंग बदलकर दुर्गन्ध आने लगती है। काई, सिवार इत्यादि भी अधिक मात्रा में हो तो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है। वनस्पति की अशुद्धता से दस्त, मरोड आदि विकार पैदा होते हैं।

^१ विष्णुव्रतणनीलेकाविभ्युतं तप्त घन फेनिलम् ।
बत प्राह्यममातव हि सजल दुगन्धि शैवालजम् ॥
नानाजीवविमिश्रितं गुरुत्तर पणौघ्यकाविलम् ।
चन्द्राकांशु सुगोपितं मय पिवेन्वारि सदा दोषलम् ॥
—हारीत सहिता



आदर्श कुआँ

(२) खनिज—जिन जिन स्थानों में से पानी आता है या जिस स्थान में कुआँ, तालाव इत्यादि खुदा होता है उस स्थान की प्रकृति पर यह अशुद्धता का असर भी भिन्न होता है। पार्थिव अशुद्धता से पानी के रङ्ग रूप में विशेष फर्क नहीं होता तथापि उसकी रसि में फर्क पड़ता है। पानी में यदि अयस् (Iron) का अंश अधिक हो तो अग्निमाद्य और कब्ज, चूना और जसद हो तो सख्त कब्जियत तथा अन्नक और भ्राजातु (Magnesium) हो तो प्रवाहिका रोग उत्पन्न होते हैं। कभी कभी गहरे कूपों के पानी में तरस्विनी (Fluorine) होता है। इससे बच्चों के दाँतों का दुष्पोषण (Dystrophy) होकर उसके कवच पर दागी पड़ जाती है। पानी में जम्बुकी (आयोडीन) की कमी या जीवाणुओं के पानी के द्वारा पेट में प्रवेश करने से आन्त्र में विष उत्पन्न होकर अवटुका (throat) ग्रन्थि की वृद्धि होती है और गलगण्ड जैसा रोग पैदा होता है। सीसे के नल में से पानी आने से अथवा किसी तरह सीसे के पानी में घुल जाने से सीसविष भी मनुष्यों की आक्रान्त कर देता है जिसके फलस्वरूप अजीर्ण, अग्निमाद्य, मूत्रावरोध, मुँह का जायका मीठा,



मसूढो पर नीली लकीर, आन्त्रशूल, रोगो की पेशियों मे ऐंठन, हाथ की प्रसारक पेशियों का घात होने से मणिभ्रम, जोड़ो में दर्द, अशमरी हृदय, वृक्क, आदि के उपद्रव, आखो मे रोशनी की कमी और अन्त मे अन्धता जैसे विकार पैदा हो जाते हैं।

(३) प्राणज—यह सबसे महत्वपूर्ण तथा हानिकारक अशुद्धि है। यह बड़े बड़े जानपदिक रोगो का उत्पादक है। यह अशुद्धि रोगी के मल मूत्र का पानी के साथ ससर्ग होने मे पैदा होती है। इसमे निम्नलिखित रोग होते हैं—

(क) विगूचिका (Cholera)--पानी से फैलने वाले रोगो मे यह प्रधान रोग है और इस रोग के फैलाव मे रोगी के मल और वमन मे दूषित पानी का विशेष भाग है। हैजे का बक्त्राणु (Vibrio) मनुष्य के शरीर मे अधिकतर जल के साथ ही जाता है।

(ख) आन्त्रिक ज्वर (Typhoid fever)—यह भी प्रायः पानी द्वारा फैलता है। जो मनुष्य इस रोग से पीडित मनुष्य के मल-मूत्र से दूषित पानी पीता है वह इस रोग से पीडित होता है।

(ग) पलित मज्जा शोथ (Poliomyelitis)—इसको शैशवीय अगघात कहते हैं। इसके विषाणु रोगी के मल से निकलते हैं। ऐसे मल से दूषित जल रोग का सक्रमण करता है।

(घ) आन्त्र कृमि रोग (Entozoa diseases)—कृमि रोग से पीडित मनुष्य के पुरीष में कृमियो के असंख्य अण्डे होते हैं। इनके सक्रमण से युक्त जल का पान करने से गण्डूप्रद कृमि (Round worm), सूत्र कृमि (Thread worm), अकृश कृमि (Hook worm), प्रतोद कृमि (Whip worm), स्नायुक कृमि (Guinea worm) और यकृत कृमि (Distoma hepaticum) शरीर में प्रवेश करते हैं। इनके अलावा दूषित पानी से नेत्रामिष्यन्द, दाद, प्रवाहिवा, अनिसार आदि भी पैदा हो जाते हैं।

जल विशुद्धिकरण के तरीके

उपर्युक्त विवेचन मे यह सिद्ध है कि मनुष्य यदि दूषित जलजन्य रोगो मे अपनी रक्षा करना चाहे तो उसे पानी विशुद्ध करके पीना चाहिए। पानी मे जो अव्यक्त और विनीन पदार्थ होते हैं, उनको पानी से अलग करना पानी के विशोधन का उद्देश्य होता है।

जल विशुद्धिकरण के साधन

नैसर्गिक	भौतिक	रसायनिक	यान्त्रिक
१ सूर्यरश्मियाँ	१ उबालना	१ निस्सारक	१ मन्दवातु
२ सचय	२ तिर्यक पातन	२ जीवाणु नाशक	निधारक
३ गुरुत्वाकर्षण	३ नीललोहितातीत	३ अधिचूषक	२ यान्त्रिक निधारक
४ प्रवाह इत्यादि	रश्मियाँ		आदि

पानी का विशोधन नैसर्गिक और कृत्रिम दो प्रकार से होता है। निसर्ग मे वायुमण्डल की तरह कुछ नैसर्गिक साधनो से जल की शुद्धि होती रहती है। परन्तु इन पर पूर्णतया विस्वास नहीं किया जा सकता अतः आवश्यकता-नुसार कृत्रिम साधनो का भी प्रयोग करना पड़ता है।

(क) पानी की नैसर्गिक शुद्धि—यह शुद्धि नदी, तालाब या जहाँ पानी बहुत होता है वहाँ हो सकती है। इसमे निम्न साधन सहायभूत होते हैं—(१) पानी का बड़ा सचय—पानी बहुत होने से मैले की तीव्रता कम हो जाती है। (२) पानी का प्रवाह—इससे पानी में जो मैला आता है वह एक स्थान मे इकट्ठा न होकर तमाम पानी में मिलता है तथा नीचे निकल जाता है। कहा भी है—वहता पानी निर्मल बधा गन्दा होता। (३) सूर्य की किरणें—सूर्य की नीललोहितातीत किरणो के द्वारा जल-गत जीवाणुओ का नाश होता है। (४) कोई सिवार इत्यादि जल वासी वनस्पतिया—ये प्राणवायु को पानी मे छोड़कर मैले को जारित (भस्म) करती हैं। (५) मछलियाँ-कछुआ आदि जलवासी जीव ये मैले को खाते हैं। (६) जीवाणु—पानी में प्रत्युपजीवी, तृणाणु भक्षक, और वातपी तृणाणु होते हैं। ये क्रमशः मृत मेन्द्रिय द्रव्यो, रोगो-त्पादक जीवाणुओ का नाशकर सेन्द्रिय द्रव्यो को जारित करते हैं। (७) प्राणवायु—यह वातपी जीवाणुओ को को जारणकर्म में सहायता करता है। (८) गुरुत्वाकर्षण और अवसादन—इसमे जलासीत अवलम्बनस्थ पदार्थ नीचे तली में बैठ जाते हैं और जलस्थ जीवाणु भी साथ ही ले जाते हैं। (९) समय—अधिक समय तक सूर्य की किरणो तथा अवसादन से जल करीब करीब शुद्ध हो जाता है।

(ख) पानी की कृत्रिम शुद्धि—इसमें भौतिक, रासायनिक और यांत्रिक विधियों द्वारा कृत्रिम तौर से पानी की शुद्धि की जाती है। यहाँ पर इनका संक्षेप में वर्णन प्रस्तुत है—

(१) तिर्यक्पातन (Distillation)—तिर्यक्पातन करने से पानी का शोधन हो जाता है, तथापि व्यवहार में बड़े पैमाने पर इसका उपयोग नहीं कर सकते। इसका विशेष उपयोग जहाजों पर किया जाता है। इस विधि का पानी रुचिकर नहीं होता, अतः पीने के पहले इसको वातेरित (Aerated) करना पड़ता है। एदन और लाल समुद्रवर्ती नगरों में कुओं का खारा पानी शुद्ध करने में यह उपयोगी है।

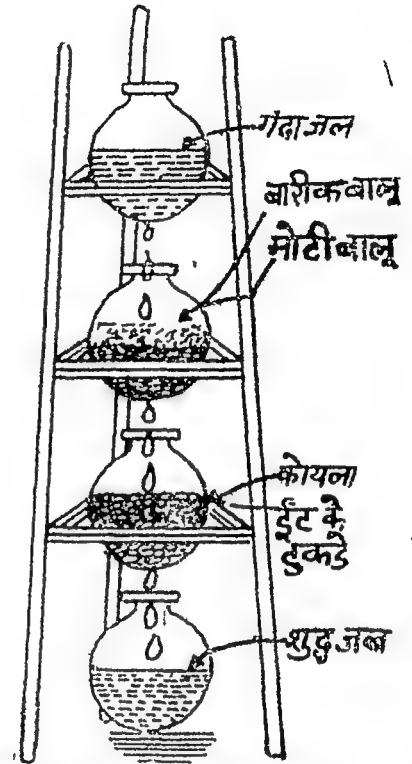
(२) उत्कवथन - घरेलू व्यवहार के लिये जल विशोधन की यह उत्तम और सुलभ विधि है। उबालने से पानी की अस्थायी कठिनाता निकल जाती है, रोगोत्पादक जीवाणु मरते हैं, और पानी में विलीन तत्वाति (Ammonia) आदि वायु रूप पदार्थ निकल जाते हैं। विशोधन की विधियों में उत्कवथन (व्यापन्नस्याग्निववथनम्—सुश्रुत) संशयातीत श्रेष्ठ विधि है।

(३) निस्सारक (Precipitants)—इस विधि में निस्सारक द्रव्यों से पानी में निस्सार बनकर उसके साथ अवलम्बनस्थ द्रव्य और जीवाणु नीचे तली में बैठ जाते हैं। इनका उपयोग जहाँ पर निस्सार पूर्णतया दूर करने का प्रबन्ध होता है वहाँ पर ही जलशुद्धि के लिये कर सकते हैं। निम्न द्रव्य इसके लिये काम में लाये जाते हैं—
१. चूना, २. फिटकरी, ३. अयस् अतिनिरेस (Iron perchloride) और निर्मली^१ का फल (Strychnos Potatorum) आदि निस्सारक द्रव्य।

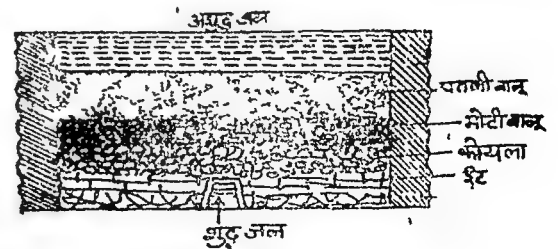
(४) जीवाणु नाशक—दहातु अतिलोहकित ($K Mn O_4$), जिसे लाल दवा भी कहते हैं, तुल्य (Copper sulphate) नीरजी (Cholorine) आदि से जल का शोधन होता है।

इनके अलावा प्रजारण (Ozonization), नील लोहितातीत रश्मियाँ (Ultra-violet-rays), अधि चूषक

(Absorbents) जैसे लकड़ी का कोयला आदि का भी प्रयोग होता है। जल शोधन की कई विधियाँ हैं कुछ खर्चीली हैं, कुछ में दोष हैं, कुछ जनसाधारण के उपयोग से बाहर हैं। अतः यहाँ सभी का वर्णन न देकर केवल एक घरेलू विधि का प्रयोग दे रहे हैं—



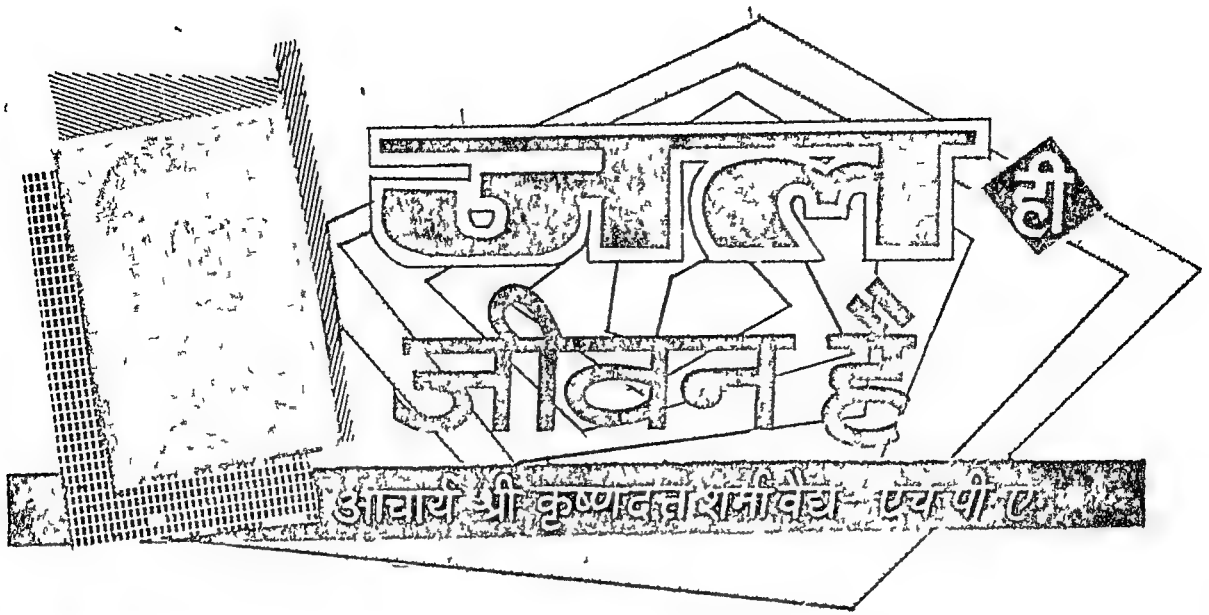
(५) तीन या चार घड़ा निधारक—पानी शुद्ध और ठण्डा करने के लिये इस प्रकार के निधारक का प्रचार भारतवर्ष में विशेष है। इसमें तीन या चार घड़े एक दूसरे के ऊपर घड़ोची पर रखे जाते हैं। ये घड़े प्रायः मिट्टी के बने रहते हैं। सबसे ऊपर के घड़े में कपड़े से



छना हुआ खराब पानी रखा जाता है। इस घड़े की पेदी में एक छोटा सुराख रहता है, जिसमें रई का फोया होता शोषाण पृष्ठ ६८ पर

^१ फल कतकवृक्षस्य यद्यप्यम्बुप्रसादनम्।

न नामग्रहणादेव तत्प्रचारि प्रसादति ॥ —मनु



आचार्य श्री कृष्णदत्त शर्मा वैद्य से 'धन्वन्तरि' के पाठक सुपरिचित हैं। कई वर्षों से 'धन्वन्तरि' में स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी आप ही के द्वारा लिखी जाती है। आप आयुर्वेद शास्त्र के सुयोग्य विद्वान हैं। साथ ही सफल चिकित्सा कला विगारद तो हैं ही। आपने जामनगर से स्नातकोत्तर उपाधि १९६२ में प्राप्त की। कौमारभृत्य पर आपने विगेष अध्ययन किया है। आपके लेख सचित्र आयुर्वेद, आयुर्वेद विकास, स्वास्थ्य, सुधानिधि आदि मासिक पत्रों में भी प्रकाशित होते रहते हैं।

इस समय आप आयुर्वेद विभाग राजस्थान में वरिष्ठ चिकित्सक (वैद्य I ग्रेड) पद पर कार्य कर रहे हैं। आप आयुर्वेद विभागीय चिकित्सक सघ राज थान के सभापति, आयु० पोस्ट ग्रेजुएट्स एसो० राज० के महासचिव तथा आयुर्वेद मार्तण्ड' मासिक के मानद सम्पादक हैं। आपकी 'आयुर्वेदिक पेटेण्ट मेडीसिन' पुस्तक प्रकाशनाधीन है।

प्रस्तुत 'जल ही जीवन है' शीर्षक लेख व्यस्तता में लिखने पर भी 'गागर में सागर' भरने की कहावत को चरितार्थ करता है।

—विशेष सम्पादक

सभी द्रव्य पचभूतमय हैं। आयुर्वेदिक निदान एवं चिकित्सा का मूलभूत आधार त्रिदोष है। त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को पचमहामूत्र की दृष्टि से समझने की कोशिश करते हैं तो हमें पता चलता है कि शरीर में पृथ्वी तथा जल मुख्यतः कफ के रूप में, अग्नि मुख्यतः पित्त के रूप में और आकाश तथा वायु मुख्यतः वायु के रूप में रहकर अपना-अपना कार्य सम्पादन करते हैं। शरीर की उत्पत्ति और पुष्टि में प्रत्येक महाभूत का विशिष्ट कर्म होता है। वायु महाभूत शरीर में दोष, वातु, मल और

अग-प्रत्यग का विभाग करता है—उन्हे विभिन्न आकृतियाँ प्रदान करता है। अग्निपाक अर्थात् एक वस्तु को अन्य वस्तु के रूप में परिणत करने का कार्य करता है। जल शरीर में क्लेद (आर्द्रता) उत्पन्न करता है, एवं इस क्लेद द्वारा वायु और अग्नि के प्रभाव से हँने वाले शोषण से शरीर का घ्राण भी करता है। पृथ्वी इसमें काठिन्य उत्पन्न करती है—अर्थात् शरीरावयवों के निर्माण के लिये उपयुक्त सामग्री प्रस्तुत करती है। आकाश (अवकाश) खाली स्थान प्रदान करता है। वायु तथा अग्नि की क्रिया

से बनने वाले स्रोतो और आशयो के विस्तार के लिये उन्हें सर्वत्र अवकाश देकर शरीर की वृद्धि में सहायक होता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि—

महाभूत	दोष
पृथ्वी, जल	कफ रूप में
अग्नि	पित्त रूप में
आकाश, वायु-	वात रूप में

विशेष रूप में अपने-अपने कर्मों को करते हैं। जल, स्वास्थ्य का प्रमुख साधन है। इस विषय पर सक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करना प्रासंगिक होगा।

शरीर के वान, पित्त, कफ तीन स्तम्भ हैं। इन में भी जल का प्रतिनिधि कफ स्वयं स्तम्भ रूप में है।—इसी प्रकार आहार, स्वप्न, ब्रह्मचार्य भी शरीर के तीन उपस्तम्भ हैं। इनमें भी आहार के माध्यम जलका अन्तर्भाव हो जाता है। हमारे आयुर्वेद के निर्माताओं ने भी तीन स्तम्भों तथा तीन उपस्तम्भों में जल की गणना की है। शरीर रुपी भवन इन ही तीन स्तम्भों पर खड़ा है। ये तीन स्तम्भ भी पञ्चभौतिक हैं। पञ्चभौतिक ण्ड के साथ-साथ कई 'पञ्चतत्त्व' का प्रयोग भी करते हैं।

जल प्राणरक्षा के लिए पञ्चभूतों में चौथा पञ्चभूत है। जल का बोध रस से होता है। आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी का बोध, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध रूप में होता है। श्वास लेने के लिए वायु जितना आवश्यक है, जीवन के लिए उतना ही आवश्यक जल भी है।

तृप्त करना, प्राणियों को जीवित रखना, ताप की निवृत्ति करना, सब प्रकार की स्वच्छता प्रदान करना, भ्रम, क्लान्ति, मूर्च्छा, पिपासा, तन्द्रा, वमन, विवन्ध और निद्रा को दूर करना, शरीर को बल देना, हृदय को प्रफुल्लित रखना, शरीर के रोगों को दूर करना—इस प्रकार के मधुरद्वि रसों का कारण बनना तथा प्राणियों के लिए सर्वदा अमृत तुल्य सिद्ध होना आदि जल के गुण एवं कर्म हैं। चरक संहिता के यज्ज पुरुषीय अध्याय सूत्र २५/४० में जल की विशेषता एक वाक्य में इस प्रकार प्रतिपादित की है—

उदकमाप्यायन करागाम् श्रेष्ठम् (उदकमाशवास करागाम्)

जल प्राणियों का प्राण है। जल प्राणियों के लिए जीवन है। प्राणियों के लिए अमृततुल्य है। यथा—

“जीविनां जीवनम् जीवोजगत् सर्वन्तुतन्मयम्”

अर्थात् जल प्राणियों का प्राण है। सम्पूर्ण ससार जलमय है। मतलब यह है कि जल वर्षण से हमें खाद्य पदार्थ मिलते हैं। जल में सम्पूर्ण रोग नाश करने की शक्ति विद्यमान है तथा आश्रय और ससर्ग भेद से जल में जीवन दान के कितने ही अन्य गुण भी जल में पाये जाते हैं। जिनसे उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की उपलब्धि होती है। वेदों में जल का एक नाम 'सोम' भी है। और वही इस सोम को ही बल वर्द्धन, दृग्मन् वर्द्धन, शौर्य वर्द्धन तथा मधुमन्तम आदि कहा है। वेदों में स्थान-स्थानपर यह बताया गया है कि शरीर के सर्वर्द्धन और रक्षण आदि में सोम अर्थात् जल के स्वामाविक साम्य कार्य है। वेदों में जल द्वारा रोग निवृत्ति के वर्णन में कई ऋचाएँ उपलब्ध होती हैं। जिनका भावार्थ इस प्रकार है—

(क) जल अत्यन्त आरोग्यप्रद एवं बलदायक है।

(ख) भगवान् आदेश करते हैं कि जल अभिसिचन करो। जल से उपसिचन करो। जल सर्वप्रधान औषधि है। इसके सेवन से जीवन सुखमय बनता है और शरीर की अग्नि भी आरोग्यवर्द्धक होती है।

(ग) अप्सवन्तर भूतमप्यु भेषजम्—जल में अमृत है, जल में औषधि है, जल ही जीवन है अर्थात् जल में आरोग्यदायक गुण है।

(घ) 'अप्यु मे सोमो अन्नवीदन्तविश्वानी भेषजा सोमने'—सृष्टि रचयिता परमात्मा ने हमसे कहा है कि जल में सब औषधियां हैं।

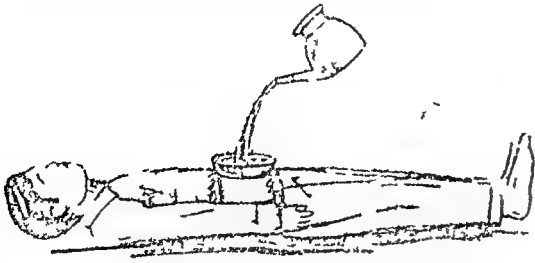
(ङ) जल में हमारी चिकित्सा हो और रोगों से शरीर का बचाव होकर हम दीर्घायु बनें।

(च) आप इन्द्रा भेषजीरापो अभीवचातनी, आपो विश्वस्य भेषजीस्तास्त्वायुञ्जन्तु क्षेन्याव्। जल नि सदेह औषधि है। जल रोगनाशक है। जल सब रोगों की दवा है। वह जल गुण क्षेणीय रोगों से मुक्त करे।

जल शरीर का पोषक है। शरीर की क्षतिपूर्ति भी जल ही करता है। वेदों में भी जल को भेषज, अमृत, जीवन कहा गया है। इस सदर्भ में कई विचारकों का मत है कि 'जल चिकित्सा' नयी खोज है तथा इसकी खोज जर्मनी के डा० लुई कूने ने की है, यह धारणा गलत है। क्योंकि भारत में बहुत समय पूर्व से ही चिकित्साके रूप में जल का व्यवहार होता रहा है। इसके प्रमाण में आयुर्वेद के दो उदाहरण यहां प्रस्तुत कर रहा हूँ—



१ 'पित्त ज्वर के रोगी को चित्त लिटाकर उसके पेट पर ताम्र या कास्य का एक गहरा वर्तन रखे (कटोरा या गहरी



कटोरी) और ऊपर से ठण्डे पानी की मोटी धार गिरावे। यह विधि पित्तज्वर को तुरन्त शान्त करती है। (पित्त के निवारण में 'यत्रवारि' या फुहारे के स्नान का जिक्र है) —

उत्तान सुप्तस्य गम्भीरताम्र,
फांस्यादिपात्रे निहतैश्च नामो ।
शीताम्बु-धारा षडुता पानी,
निहन्तिशह त्वरितं ज्वरश्च ॥

२ जल बार बार परन्तु थोड़ा थोड़ा करके पीना चाहिये। कारण, जल ज्यादा पी लिया जाय तो अन्न का परिपाक नहीं होता है। जल थोड़ा भी पिये तो पाक नहीं होता है। अतः अग्नि की दीप्ति के लिए उपर्युक्त प्रकार से (जल बार-बार थोड़ा-थोड़ा पीना चाहिए) जल का सेवन करना ठीक है। आयुर्वेदों ने प्रत्यक्ष किया है कि थोड़े-थोड़े काल के पीछे, योग्य प्रमाण में जल लिया जाय तो लाना, याकृतपित्त, आमशय रम, आन्तरस तथा अन्नाशय रम की वृद्धि होती है। आयुर्वेदज्ञों का 'वह्नि वर्धन' भी यही है। परन्तु जल अधिक प्रमाण में लिया जाय तो पाचन विकृत होता है तथा अतिसार हाता है—

अप्यम्बुपानान्न निपच्येतेव्रज्ज,
निरम्बुपानान्न स पाकमेति ।
तस्मान्नरो वह्नि विवर्धनाय,
मुहुर्महुर्वारि पिबेद् भूरि ॥

जल में 'योगवाही' गुण भी है। जल किसी वस्तु के सम्पर्क में आने पर उसी के गुण के अनुरूप अपना गुण बना लेता है। वैद्यो डाक्टरों में औषधि के सेवन के लिए रोगी को अनुपान के रूप में जल ही अधिक बताया जाता है। जल किसी भी अन्य वस्तु की अपेक्षा अधिक गर्मी या ठंडक रोके रह सकता है। जल ही के कारण चिकित्सा विधियों में काम आसानी से होता है। जल अन्य चीजों को घुलाकर बहा सकता है। जिसकी सहायता से इन्जेक्शन, सभी प्रकार के स्नान, एनिमा, ड्रस आदि के लिए उपयुक्त हाता है। शरीर में ताप सम्बन्धी तीन यन्त्र हैं—पहले को उष्ण-उत्पादक, दूसरे को उष्ण प्रसारक और

तीसरे को उष्ण वाहक कहते हैं। जल ही के द्वारा शरीर में गर्मी का उत्पादन, प्रसारण और वह्नि वर्धन होता है।

आयुर्वेद में उपपान की भी बहुत ही प्रशंसा की गयी है। गुण बताये गये हैं जो निम्नोक्त उचित हैं। आयुर्वेद में निरन्त जलपान (तात्पर्यमुहर्त में उठकर पानी पीना उपपान कहलाता है) को वयःस्थापन कहा गया है। जो द्रव्य बुढ़ापे को रोके, जीवन को स्थिर रखे तथा शरीर को नीरोग रखता हुआ आयु को अकाल नष्ट होने से बचाने उसे वयःस्थापन कहते हैं।

ममप्रकृति में शीतजल, पित्तप्रकृति में दूध, कफप्रकृति में मधु, वातप्रकृति में घृत तथा मिश्र प्रकृतियों में उन द्रव्यों में दो तीन या चार का यथायोग्य मयोग करके प्रमात में सेवन किया जाय तो आयु स्थिर रहता है।

—आचार्य श्री कृष्णदत्त शर्मा, आयुर्वेदाचार्य, IIP A
महासचिव—आयुर्वेदिक रसातकोत्तर, सम्मेलन
राजस्थान गणेशगढ़ (श्री गगानगर) राज०

(पृष्ठ ८५ का शेषांश)

है और जिसमें से होकर पानी दूसरे घड़े में टपकता है। इस दूसरे घड़े में सबसे नीचे तिहाई ककड, उसके ऊपर तिहाई लकड़ी का कोयला और उसके ऊपर महीन रेत का स्तर रहता है। जो पानी ऊपर के घड़े में धीरे-धीरे टपकता है पहिले रेत में होकर छनता है, जिसमें अवलम्बनस्थ सूक्ष्मांश रेत में रह जाते हैं। उसके बाद कोयले की तह पर पहुँचता है। कोयले में खराब वायु को सोखने की शक्ति है। इसलिये पानी में घुले हुए वायु कोयले में सोख लिए जाते हैं। इसी प्रकार से दूसरे घड़े में पानी शुद्ध होकर तीसरे में आता है। कभी-कभी तीन के स्थान पर चार घड़े होते हैं, तब दूसरे घड़े में आधा कोयला होता है, तीसरे में ककड तथा महीन रेत होती है और चौथे में मिथरा हुआ शुद्ध जल आ जाता है। यदि इस प्रकार के शुद्ध जल को पुनः उबाल लिया जाय तो वह श्रेष्ठ शुद्ध हो जाता है।

सार्वजनिक प्रतरण जलावगाह

आजकल बड़े शहरों में तैराकी के लिये सार्वजनिक स्थान (Public swimming baths) बनाये गये हैं। इनमें स्नानों के स्नान करने से विविध व्याधियाँ स्वस्थ व्यक्तियों को लग सकती हैं। अतः ऐसे स्थानों पर तैराकी का परीक्षण कर ही उन्हें प्रवेश देना चाहिये। विशेषकर त्वचा व श्वसन सम्स्थान के रोगियों को अन्दर न जाने देना चाहिये। मल मूत्र से विरत, धारा में साबुन से स्नान कर पैरों की धोकर तथा स्वच्छ वस्त्रों को पहन कर ही तैरना स्वास्थ्यप्रद है।

आपो अस्मान मातरः

श्री वैद्य ओम प्रकाश शर्मा

‘चिकित्सातात् पुण्यतमम् न किञ्चिदपि, के समर्थक कविराज श्री ओमप्रकाश जी शर्मा बी आई एम. एस. उपाधि प्राप्त, प्रभारी चिकित्साधिकारी राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय करणवास का वरदहस्त धन्वन्तरि पर सदैव से रहा है। आपके लेख खोजपूर्ण, ज्ञानवर्धक, पठनीय एवं मननीय होते हैं। वेदो में आयुर्वेद के खोजपूर्ण अध्ययन की आपकी विशेष रुचि है। चिकित्सा समय के अतिरिक्त आप अपना अमूल्य समय वेदो के अध्ययन में लगाकर आयुर्वेद की सेवा कर रहे हैं। प्रस्तुत ‘आपो अस्मान मातर’ शीर्षक लेख भी आपके वेदो के अध्ययन का फल है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए जल के विषय में बहुत बड़ी उपलब्धि वेदो में बहुत समय पहले से ही प्राप्त होती है।

आशा है कि प्रस्तुत लेख पाठको का ज्ञानवर्धन करेगा।

—विशेष सम्पादक



विषय में जीवन के लिए अनिवार्य जल है तभी तो यजुर्वेद के चौथे अध्याय में हमारे मलो विकारो रोगो का शमन एवं शुद्धिकरण के कारण जल को हमारी माता कहा है।

जल का महत्व हमारे पौराणिक आख्यानो में है कि जब प्रलय होती है तब जल ही जल होता है। ऋग्वेद ऐतरेयोपनिषद में (से ही उपरोक्त आख्यायिकायें ली सी प्रतीत होती हैं, उसमें) लिखा है। स इस्मात्सोकान सृजत अम्भो मरीचीर्मगमापोऽदोऽम्भ परेण दिव द्यौः प्रतिष्ठा-स्तरिया मरीचय. पृथिवी गरीया अद्यस्ताता आप अर्थात् सर्व शक्तिमान भगवान ने (आगे वर्णित लोको को रचा) अम्मस मरीची, मर और आप रचे। इनमें अम्मस वाष्प है, जो ऊपर आकाश में है, मरीच अन्तरिक्ष में है। पृथ्वी पर मर नामक जल है, इसी से जगत बना है।

दूसरे शब्दों में पूर्ण महत्त्व का यह अंग भी पूर्ण है, सारे जगत में जल व्याप्त है, मले ही वह अन्तरिक्ष

में हो या जमीन पर अथवा उसके नीचे। हमारे प्रयासों, कर्मों से उसकी स्थिति में परिवर्तन होता रहता है। यथा अनावृष्टि में सब ऊपर, अतिवृष्टि में सब नीचे। तभी तो यजुर्वेद की शाखा गथपथ ब्राह्मण (काण्व शाखा) में अर्थात् बृहदाण्यक उपनिषद के ५ वें अध्याय १ ब्राह्मण की प्रथम कण्डिका में ‘ओम पूर्णसद पूर्णमिह पूर्णत्पूर्ण मुदच्यते’ जगत पूर्ण बताया है।

जल का महत्त्व

जीवन जीवना जीवो जगत्सर्वन्तु तन्मयम् ।

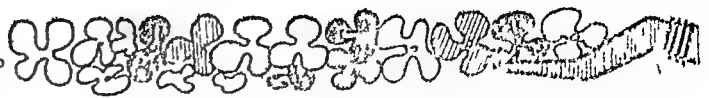
वातोऽत्यन्त निषेधेन कदापिद्वारिवायेत् ॥

—भा० प्र०

तृष्णा गरीयसी घोरा सद्यः प्राण विनाशनी ।

तस्माद्देय तूषातपि पानीयं प्राण धारणम् ॥-हा० स०

इसी प्रकार महर्षि सुश्रुत ने भी प्यासे मनुष्य को जल न मिलने से मोह और मोह से मृत्यु होना लिखा है अतः जल मनुष्य को अवश्य मिलना चाहिए—



तृषितो मोह मायाति मोहात्प्राणान विमुञ्चति ।

अतः सर्वास्ववस्थासु न कचचिद वारि यर्जयेत् ॥
-सु०स०

जल प्राप्ति के साधन

जल के गुण जल प्राप्ति के साधनों पर निर्भर है ।

वेद ३ प्रकार के जलागार का विवरण देते हैं-

श्रीन समुद्रान समसृपत स्वर्गनिया पतिवृषभ इष्ट
का नाम । यजु १३-११

सुख देने वाले जल ऊपर अन्तरिक्ष तथा धी एवं पृथ्वी पर है । समुद्र स्वोत्थानामविपति अर्थात् जल का रवामी समुद्र है । यही समुद्र पृथ्वी पर न हो तो जल के स्रोत भरने, कुए, ताताव आदि सब सूख जाये । ग्रीष्म ऋतु में पृथ्वी का समुद्र कम होने से जल कण्ट से मितता है । इसी प्रकार अन्तरिक्ष में समुद्र न हो तो वृष्टि न हो, उसी प्रकार धूलोक में समुद्र न हो तो काल चक्र एवं जीवन सामर्थ्य न हो, इसे ही आयुर्वेद दो खण्डों में विभाजित करता है-'पानीय मुनिभिः प्रोक्तम् दिव्य भौम इति द्विधा' अर्थात् पृथ्वी में पहिला और पृथ्वी से ऊपर दूसरा, इसमें अन्तरिक्ष एवं धूलोक दोनों समुद्रों का समावेश है ।

जलों के गुण

१ दिव्य-यह सम्पूर्ण दोषनाशक एवं सर्व गुण सम्पन्न है । दिव्य जल ४ प्रकार का है-

(क) धारा जल-यह दो प्रकार का है-(१) गाग जल और (२) सामुद्र जल ।

(१) गाग जल-शात्यन् येन ससिक्त भवेद वलेदि वर्णधत (चरक) -जिस जल में चावल भिगोकर रटने पर ज्यों के त्यो वर्ण के रहते हैं, वह गाग जल है ।

(२) सामुद्रजल-सामुद्रमन्यथा तनु सक्षारलवण शुक्र दृष्टिलाघम, सामुद्र जल निकृष्ट है क्योंकि यह क्षार युक्त खारा, दुर्गन्धित होता है ।

गाग जल-आश्वि में प्राय वर्षा का जल आकाश गंगा से आता है ।

धारा जल के गुण

धार नीरं त्रिदोषघ्न निर्दोष रस लघु ।

सौम्य रसायनं बल्य तर्पणं ह्रावि जीवनम् ॥

पाचयतमति कृमूच्छां तन्ना दाह श्रमयतमान ।

तृष्णां हरति चार्थं विशेषात्प्रावृषि स्थितम् ॥

(ख) करका जल-

करकाजं जलं रुक्ष विशदं गुरु च स्थिरम् ।

दारुणं शीतल सान्द्रम् पित्त हृत्कफवात फृत ॥

ओला जल रुखा, विशद, भारी, बधा हुआ, ठण्डा पित्त नाशक तथा कफ एवं वात वर्धक होता है ।

(ग) तीपार जल-अपथ्या प्राणिना । प्राय वृक्षादि के लिये हितकर एवं प्राणियों के लिए अहितकर होता है ।

(घ) हैम जल-हिमन्तु शीतल दारुण । अर्थात् हैम जल ठण्डा और दारुण होने से श्रेष्ठ नहीं है । इन चारों में प्रथम सर्वश्रेष्ठ है किन्तु यज्ञ से सम्भारित वृष्टि कराने पर उपरोक्त सभी जल गाग जल के रूप में संचित होते हैं-

२. भौम जल-- भौम जल के स्थान भेद से निम्न तीन वर्ग किये हैं-

(क) जागल जल-रुखा, खारा, हल्का, पित्तनाशक

(ख) आनूप जल-अभिष्यन्दी, मधुर, स्निग्ध, कफकारक ।

(ग) साधारण जल-मधुर, अग्निदीपक, शीतल, हल्का त्रिदोष शामक, तृपान्दाह हर्ता, रुचिकारक है ।

उपरोक्त भौम जल के उद्भव भेद से गुण-

(१) नदी-नदी का जल भी स्थान भेद से विभिन्न गुण युक्त होता है । हिमालय से उद्गम वाली गंगा यमुना आदि का पानी श्रेष्ठ एवं शेष का निकृष्ट पानी होता है । श्रेष्ठ पानी स्वच्छ, रुखा अग्निदीपक, हल्का कफ पित्तहारक, होता है । (२) औद्भिद्-पित्तनाशक, आल्हादक, शीतल, मधुर, हल्का, वलदाता है । (३) सरोवर-वलदायक, तृपानाशक, मधुर, हल्का, कपिला, है । (४) झरना-रुचिकारक, कफनाशक, हल्का, मधुर, वातकारक है । (५) तालाब-मधुर, कर्मला वातकारक है । (६) बावड़ी-खारा, वातकफहर्ता, पित्तकर्ता, मधुर, है । (७) कुआ-त्रिदोषघ्न, हल्का, हितकारी, मधुर है । स्नान भेद से खारा, कफ वातनाशक, अग्निदीपक, पित्तकारक भी होता है । (८) चौञ्च जल-अग्निवारक, रुक्ष, कफ नाशक, हल्का तथा मधुर है । (९) अंशुदक-पाचक एवं स्वच्छक है वलकारक, निर्दोष, मेघावी अमृत है ।

उपरोक्त जलो (दोनों वर्गों) के ऋतुभेद से गुण-

- (क) हेमन्त-शिशिर में सरोवर तथा तडाग का,
- (ख) बसन्त-ग्रीष्म में कुआ, बाबडी एवं झरने का,
- (ग) वर्षा में औदभिद्, आन्तरिक्ष, कुआ का एवं,
- (घ) शरद में नदी और अशूदक का जल पीना श्रेष्ठ है।

उपरोक्त गुणों के आधार पर प्रति माह निम्न जल श्रेष्ठ महर्षि सुश्रुत ने बताया है — चैत्र में चौञ्च, बैसाख में झरना, ज्येष्ठ में औदभिद्, आषाढ में कुआ, श्रावण में आन्तरिक्ष, भादो में कुआ, वार में चौञ्च, कार्तिक अग्रहन में सब जल श्रेष्ठ है। पौष में झील, माघ में तालाब, फागुन में कुआ का जल पीना चाहिये। पीने वाले पेय जल का उपरोक्त वर्णन है। पृथ्वी पर अन्य कार्य स्नान, सींचन आदि कर्मों में भी जल का उपयोग होता है। अतः प्रचुर परिमाण में मलिन एवं अशुद्ध जल का शोधन होना आवश्यक है।

आपः शान्ति (बैज्ञानिक जल)

प्राकृतिक शुद्ध निर्मल जल के स्थान पर अपना वैज्ञानिक गङ्गाजल (अमृत जल) पेय के रूप में दे रहे हैं। इसमें 'सोडियम क्लोरीन' मिलाकर यह पेय वैज्ञानिकों ने बताया है। अभी तक उक्त गङ्गा जल विदेशों में ही था किन्तु यज्ञों के शोधने के स्थान पर नकल की आदत से भारत के बड़े बड़े शहर एवं नगरनिगम, नगर पालिकाओं तथा भारत के स्वास्थ्य विभाग की कृपा से हमें भी यह अमृत जल प्राप्त हो रहा है। अमृत जल निर्माता सोडियम क्लोरीन का परिचय केमिकल डिक्सनरी में इस प्रकार है—

सोडियम क्लोरीन-गुण-विषाक्त । उपयोग-जल स्वच्छत्व । खबरदार यह विष है। चूहे एवं वनस्पति संहारक है। खाने में घातक, श्वास से मृत्यु, घूल से श्वास में जाकर विषाक्त लक्षण उत्पादक है।

इसका जल में ३०-४० का मिश्रण किया जाता है जल के साथ जाकर शरीर में धीरे-२ मन्दविष (स्लो पायजन) बनता है। पानी के कीटाणु नष्ट करने के साथ परिणाम में पीने वाले को भी नष्ट कर देता है विदेशों के परीक्षोपरान्त परिणाम-रवीडन, स्विस् जायर लैण्ड तथा अमरीका के टेक्सास राज्य में स्टेट मेडिकल

एसोसिएशन ने सोडियम क्लोरीन मिलाना अस्वीकार कर दिया। जिसके परिणामस्वरूप अमरीका के सबसे बड़े शहर न्यूयार्क में इसका मिलाना बन्द कर दिया। साथ ही अमरीका में ओ-हासो, सिनसिनारी, सिएटल, वाशिंगटन जैसे बड़े शहरों में भी यह मिलाना (कानूनन बन्द) अवैधानिक है।

इस अमृत (गङ्गा) जल के निरन्तर प्रयोग से शरीर कठोर होकर गठिया जैसे कण्टप्रद रोग से ग्रसित रहता है। विशेष विवरण पानी और आग उगलने वाले अजगर में देखा जा सकता है, जिसमें डोरियस ग्रन्थ ने सावधान किया था, इसी प्रकार जीवन का मकड़ जाल भी एवं लियोलाई विक्त्रोता के कैंनी कीकट लैटर नेचरल फूड एवं फ्रामिंग जून ५७ भी इसी प्रकार के तथ्यों से युक्त है।

—आयुर्वेद सन्देश ११ मई ६६ से

पाक्षिक आयुर्वेद सन्देश के उपरोक्त अणु से यह स्पष्ट है कि वैज्ञानिकता के नाम पर इस जल की शोधन विधि से मृत्यु को आमन्त्रण देना है। अतः प्राचीन विधि से ही शोधन श्रेयस्कर है। तभी वेद के शब्दों में 'महीना पयोऽसि' सार्थक होगा।

जलोभाव चिन्ता

जब पृथ्वी स्वयं प्यासी हो, नदी-नाले, ताल, तलैया ही नहीं कुएँ आदि भी सूख गए हों, तब जल के अभाव से अन्न, औषधि, वनस्पति, घास आदि प्राप्त ही नहीं हो सकते। भूखे, प्राणी, प्यासी जनता त्राहि-त्राहि कर उठती है, तब पुरुषार्थ से भी पूर्ण सफलता सदिग्ध है और उम्र पर भी यदि ३-४ वर्ष वर्षा न हो तब कैसे जीवन बचे यही समाधान आवश्यक है।

जल समस्या का समाधान

'वर्षा वर्धमासि' वेद द्वारा हल सम्भव है। अर्थात् जल प्राप्ति के लिए वर्षा कराना आवश्यक है।

अन्नाद भवति भूतानि पर्जन्यादन्तः सन्भवः।

यज्ञाद भवति पर्जन्यः यज्ञं कर्म समुद्भवः॥ गीता यज्ञ द्वारा ही वर्षा हो सकती है और जब चाहो तब क्योंकि वेद में कहा है—'निकामे निकामे न पर्जन्यो वर्पन्तु' यज्ञ से वायु, सूर्य की शक्ति बढ़ती है और तीनों की बड़ी सम्मिलित शक्ति ही वर्षा कराती है, तब



प्यासी धरती और सूखे कुएँ नल आदि भी हर्षित होते हैं। इसे यज्ञ द्वारा ही भूमि पर (वर्षानुते) भी तथा वृष्टि दिन परिश्रव) उतारते हैं। अतः समस्या का समाधान है कि यज्ञ^१ से वर्षा करायेँ जिससे जल प्राप्ति के सभी स्थान जल से परिपूर्ण हो, मधुर हो।

जल विशुद्धिकरण

‘पय पृथिव्या पय औपधीप, पयो दिव्यन्तरिक्षे पयोधा पयस्वती। प्रदिश सन्तु मह्यम् (यजु १८-३६)

भूमि के ऊपर नदी, तालाब, झरना आदि भीतर नल कुआ आदि में कुछ में जल गुद्ध और कुछ में जल अशुद्ध रहता है। इनकी वृद्धि एवं शोधन भी यज्ञ में ही सम्भव है। जल भूमि पर है। पेय जल औपधियों में भी है, यथा—नागियल, तरबूज, टमाटर, मल्लरा, आम

^१ वर्षा ऋतु में जब पानी नहीं गिरता तब ग्रामवासी गाँव से बाहर भोजन घरों में बनाते हैं, यज्ञ करते हैं। तब भोजन करते-करते भी वर्षा आरम्भ हो जाती है, ऐसा आज भी प्रत्यक्ष सिद्ध देखने में आता है। यज्ञ वर्षा एवं जल शोधन का श्रेष्ठ साधन है।

आदि औपधियों में निहित यह पेय (जल) जीवन प्रदाना है। औपधियों के जल को मद्य करने का साधन भी यज्ञ ही है।

महापि दयानन्द ने अपने ‘मन्त्रार्थ प्रामाण्य’ में यज्ञ को अनिवार्य बताते हुए लिखा है मनुष्य शरीर में जितना दुर्गन्ध उत्पन्न होके वायु और जल को विमल गोंगोर्नति का निमित्त होने में प्राणियों को दुःख कराना है उतना ही पाप उस मनुष्य का होता है। अतः अग्नि नहीं वा दाना ही सुगन्ध वायु एवं जल में फैलाना चाहिए।

यज्ञ द्वारा वर्षा ही स्वास्थ्य मवर्धनायें जल प्राप्ति का एकमात्र उपाय है और यज्ञ में ही पृथ्वी एवं आग्नि के जलो का शोधन कर पाना सम्भव है। अन्त में यही प्रार्थना है कि विश्व हिरिष प्रवहन्ति’ नन्ना के शेष, मल दूर करते वाने ये जल हमारे अदृश्य पापों को हमसे दूर करें। आपोमा तन्मादेनन - “ मुञ्चतु (यजु ६-७)

— वैद्य श्री ओमप्रकाश शर्मा बी आर्ट्स एम एस.

प्रनारी—राज० आगु० औप०,
कर्णचाम (धुलन्दनहर) उ.प्र.

कौन रोगी नहीं होता ?

नित्यं हिताहार बिहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।

दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥

जो नित्य हितकारी आहार-बिहार का सेवन करता है, प्रत्येक कार्य करने से पूर्व उसके भावी परिणामों पर मली प्रकार विचार कर लेता है, विषयों में आसक्त नहीं है, दानशील है, दुःख सुख में या ऊँची-नीची प्रत्येक स्थिति में समान रहता है। सत्य परायण है, क्षमता होते हुए भी क्षमाशील है एवं जो शास्त्रज्ञ एवं सदाचारी विद्वानों का सेवन करता है—वह कभी भी रोगी नहीं होता।

—श्री गोकुलराम शर्मा ‘योगेश’ बी ए, आचार्य (आयुर्वेद)
योगेश धर्मार्थ औपचालय, नावदी (नारनौल) हरियाणा

स्वास्थ्य का * तृतीय साधन

आहार

अन्न सामान्य वर्णन

शरीर का तीसरा उपरतम आहार है। इस ससार में आहार की जितनी कदर की जाती है उतनी शायद ही दूसरी किसी वस्तु की की जाती है। इसका एकमात्र कारण यह है कि प्राणिमात्र को अन्न प्राप्त करने के लिए कष्ट उठाना पड़ता है, मेहनत-मजदूरी करनी पड़ती है, देश या विदेश दूढ़ने पड़ते हैं, तिस पर भी कई बार पेट भर अन्न मिलना मुश्किल हो जाता है। परमेश्वर की यह परम कृपा समझनी चाहिए कि हवा और पानी के लिए प्राणिमात्र को कष्ट उठाना तथा धन खर्चना नहीं पड़ता है। इन तीनों के लिए यदि मनुष्य को कष्ट उठाना पड़े तो इस ससार में रहना भी मुश्किल हो जायगा।

अन्न के कार्य

प्राण प्राणभूतामन्नमन्न लोकोऽभिधावति ।
वर्णप्रसादः सोऽस्वर्ग्यं जीवितं प्रातभा सुखम् ॥
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम् ॥ चरक ॥

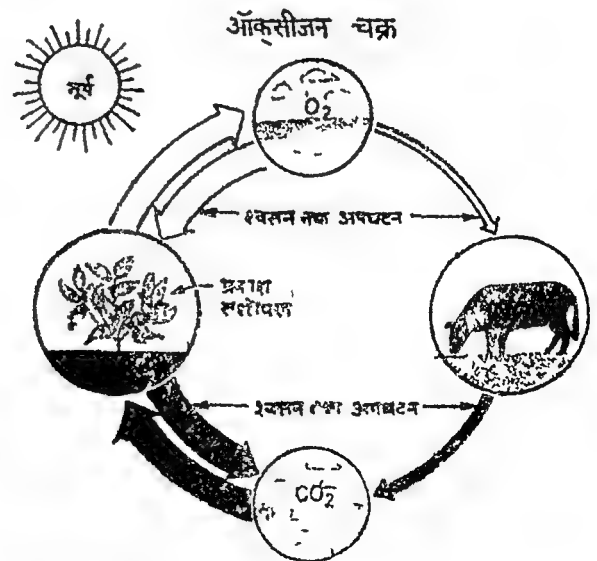
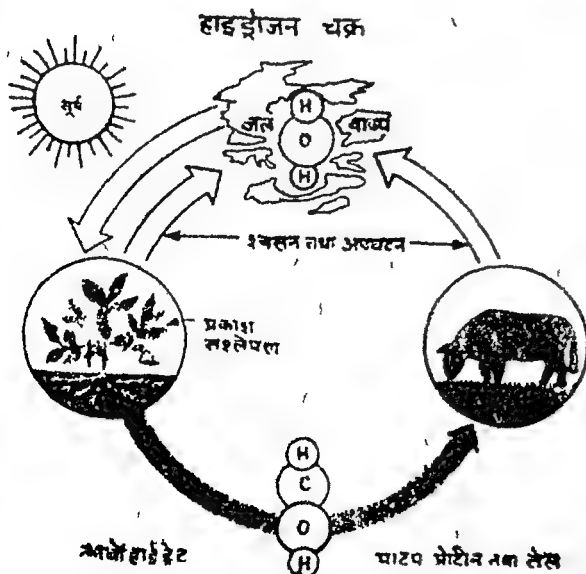
आहार प्राणिन सद्यो बलकृद देहधारक ।

आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योऽग्निविवर्धनः ॥ सुश्रुत ॥

चरक सुश्रुत के उपरोक्त वाक्यों से विदित होता है

कि अन्न के मुख्यतया ४ कार्य होते हैं। जैसे—

(क) क्षति पूरक—हमारा शरीर जबसे इस ससार में अवतीर्ण होता है तबसे मरते दम तक कुछ न कुछ कार्य करता रहता है। जब हम गाढ़ निद्रा में होते हैं तब हमारे शरीर को कुछ आराम मिलता है। तथापि शरीर के समस्त अङ्गों को सम्पूर्ण आराम जब तक मनुष्य जीवित है तब तक नहीं मिल सकता। मृत्यु ही एकमात्र पूर्ण आराम है। गाढ़ निद्रा में भी हृदय से सकोच विकास का, फेफड़ों से श्वासोच्छ्वास का, आँतों से पाचन-परिसर्पण (Peristalsis) का काम होता रहता है। संक्षेप में शरीर में प्रतिक्षण कुछ न कुछ कार्य, मनुष्य गाढ़ निद्रा में क्यों न हो, होते रहते हैं। अङ्ग प्रत्यङ्गों की इन विविध क्रियाओं के कारण शरीर के असंख्य परमाणु [आधुनिक परिभाषा में कोशिकाएँ—cells, शरीरावयवास्तु



प्रकृति का विचित्र सतुलन हाइड्रोजन चक्र और ऑक्सीजन चक्र



परमाणुभेदेन नापरिसंख्येया भवन्त्यतिबहुत्वादति सौधम्या-
दतीन्द्रियत्वाच्च ॥ चरक ॥ प्रतिक्षण जीर्यते इति शरी-
रम्) प्रतिक्षण नष्ट होते रहते हैं और मल, मूत्र, धूक
स्वेद इत्यादि के साथ शरीर के वातर उत्पन्न होते रहते
हैं। कई शास्त्रज्ञों ने यह अनुमान किया है कि हमारा
शरीर प्रत्येक सात वर्ष में नया बनता है। इसका अर्थ
यह है कि सात वर्ष के पहले हमारे शरीर में जो परमाणु
थे वे आज नहीं हैं और आज हमारे शरीर में जो पर-
माणु हैं वे सात वर्ष पुराने नहीं पाये जायेंगे।

हमारे शरीर में होने वाली इस ह्रास की यदि पूर्ति
न होती तो अल्पकाल में हमारे शरीर दुबले-पनले और
क्षीण होकर प्रायः धारण करने योग्य न रहने। परन्तु
स्वस्थावस्था में उचित मात्रा में अन्न मिलने पर शरीर
क्षीण होने के बदले हूट-पुट होकर मनुष्य अत्पायु
होने के बदले दीर्घायु होता है। इससे यह स्पष्ट होता
है कि हमारे शरीरों में जो क्षति होती रहती है उनकी
पूर्ति अन्न से हुआ करती है। अन्न को छोड़कर अन्य
उपस्तम्भों से वे शरीर के लिए कितने ही आवश्यक वयो
न हो, क्षतिपूर्ति नहीं हो सकती। अन्न में ही शरीर की
नष्ट हुई कोषाओं के स्थान में नयी कोषाएँ बनती हैं और
शरीर ज्यों का त्यों रहता है। क्षति की पूर्ति अन्न का
प्रथम कार्य है।

(ख) धातु वृंहण—जन्म के समय हमारे शरीर का
तील ३-४ किलो तक होता है, लम्बाई १८-२२ इंच
तक होती है और शरीर के दूसरे नाप-तील इन दोनों के
अनुसार छोटे रहते हैं। तब से जवानी तक हमारा शरीर
चन्द्रकला के समान बढ़ता ही जाता है और जवानी में
उसका तौल ७५-१०० किलो तक होता है। लम्बाई
६० से ७० इंच तक हो जाती है और शरीर के दूसरे
नाप तौल इन दोनों के अनुसार बड़े हुए होते हैं। अन्य
प्राणियों में भी जन्म में जवानी तक इसी प्रकार की
शरीर वृद्धि हुआ करती है। वात और जीवन के शरीर
संवर्धन में जो महदन्तर होता है इसका एक मात्र कारण
अन्न है। हसना, रोना, खेजना, क्रोधना, पाचन, प्रश्वसन,
रक्तपरिभ्रमण इत्यादि अनेक ऐच्छिक क्रियाओं के कारण
शरीर में होने वाली क्षति की पूर्ति करने के अतिरिक्त
अन्न शरीर की सम्पूर्ण धातुओं की तथा अग प्रत्यगो

की वृद्धि करके शरीर में यह नित्यन्तर पैदा करता है।
अन्न का यह दूसरा कार्य है।

(ग) उष्णता जनन—मनुष्यों तथा अन्य प्राणियों
के शरीरों में गर्दैय एक प्रकार की ज्वला प्रिया होती
रहती है जो उनके शरीरों को गरम रखती है। मनुष्यों
के शरीर का ताप देश, काग, अनु, प्रति, वय भेद
होते हुए भी प्रायः ९८° फी पर स्थिर रहता है। यह
ताप जीवन का एक प्रधान लक्षण है शरीर के भीतर
उत्पन्न होने वाली उष्णता जो शरीर का बराबर गरम
रखती है अन्न ही में उत्पन्न होती है। अन्न का यह
तीसरा कार्य है।

(घ) ऊर्जा उत्पादन—मनुष्यों का शरीर एक जीवित
गन्ध है जिसकी तुलना ऊष्म गन्ध (Heat engine) के
साध कर सकते हैं। जैसे गन्ध में कोयला जलने में उष्णता
उत्पन्न होती है और उस उष्णता का कुछ भाग ऊर्जा
(Energy) में परिवर्तित होता है वैसे ही मनुष्यों के
शरीरों में अन्न के जलने (जागण Oxidation) में
उष्णता उत्पन्न होती है और उसका कुछ भाग ऊर्जा
(शक्ति) में परिवर्तित हो जाता है। इन बातों में मनुष्य
ऊष्म गन्ध से कहीं अच्छा है, क्योंकि उष्मगन्ध में जितना
कोयला जलता है उसका २२.७-३३.७% भाग उष्णता में
परिवर्तित होता है और जितनी उष्णता उत्पन्न होती
है उसका १/८ भाग ऊर्जा में परिवर्तित होता है। उसकी
तुलना में मनुष्य जितना अन्न सेवन करता है उससे
अधिक से अधिक ४५% उष्णता उत्पन्न होती है और
जो उष्णता उत्पन्न होती है उसका १/५ भाग ऊर्जा में
परिवर्तित होता है। इसका अर्थ यह है कि मनुष्य
शरीर उष्मगन्ध की अपेक्षा दुगुना कार्यक्षम है। शरीर
में जो यह शक्ति उत्पन्न होती है वह अन्न से ही उत्पन्न
होती है। अन्न का यह चौथा कार्य है।

अन्न का वर्गीकरण

अन्न के द्वारा शरीर में जो विविध कार्य हैं उनके
अनुसार अन्न द्रव्यों के तीन वर्ग किये जाते हैं—

(१) ऊर्जापद (Energy producing)—प्रागोदीय
(Carbohydrates) और स्नेह (Fats) मुख्य ऊर्जापद
हैं। प्रोथीन (Proteins) गौण ऊर्जापद है।

(२) धातुवर्धक (Body building)—इस वर्ग में

प्रोभूजिन मुख्य है तथा प्राणोदीय, स्नेह, गोण धातु-वर्धक है।

शरीर रक्षक (Protective) खनिज (Minerals) और जीवतित्तिया (Vitamins) मुख्य शरीर रक्षक है।

उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट होगा कि जो खाद्य-द्रव्य सेवन करने पर उपर्युक्त चतुर्विध कार्यों से एक या अनेक कार्यों को सुसंपन्न कर सकता वही हमारे अन्न का सघटक हो सकता है और वही अन्न कहा जा सकता है। मनुष्य के शरीर के विविध अङ्ग प्रत्यग तथा धातु-धातु अन्न के विविध द्रव्यों से उत्पन्न होते हैं। इसलिए अन्न के विविध द्रव्यों में वे सघटक होने चाहिए जो शरीर में होने हैं। जिन अन्न द्रव्यों में शरीरगत सघटक पूर्णतः वा अंशतः नहीं होंगे उन्हें वस्तुतः अन्न कहना ही अनुचित है। अतएव अन्न वर्गीकरण में बताये अन्न के सघटक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई (स्नेह), विटामिन, खाद्य लवण, और जल के बारे में आवश्यक जानकारी, इनकी बनावट, कार्य आदि के बारे में विचार करना युक्तिसंगत होगा।

(१) प्रोटीन (Proteins)

शारीरिक वृद्धि-विकास तथा क्षतिपूर्ति के लिये आहार में प्रोटीन बहुत आवश्यक होती है। जिनके शरीर में प्रोटीन की कमी होती है वे प्रायः कमजोर बने रहते हैं। कमजोर अवस्था के कारण केवल जवानी ही नहीं बल्कि उमसे मिलने वाला सौंदर्य, लावण्य, उत्साह, स्फूर्ति तथा कार्य सलग्नता भी विदा हो जाती है। यदि प्रोटीन के सम्बन्ध में उचित जानकारी करले तो भविष्य में इस प्रकार की मूल न हो और हमारी भावी सतान सुन्दर, सतेज, सशक्त तथा सौन्दर्यपूर्ण हो। आवश्यकता से अधिक प्रोटीन लेने पर सडान पैदा होकर रक्त दूषित हो जाता है और वायु और पसीने में बदबू आने लगती है।

प्रोटीन का प्रभाव क्षेत्र—प्रोटीन द्वारा शरीर को नाइट्रोजन, सल्फर, फास्फोरस हाइड्रोजन, ओषजन और कार्बन आदि आवश्यक तत्व मिलने के साथ ही शरीर के महत्वपूर्ण अङ्ग स्नायु, पेशी, ग्रन्थियों आदि की रचना विकास, क्षतिपूर्ति तथा संचालन भी होता है।

प्रोटीन के अभाव में थकान, कमजोरी, वृद्धि, विकास



का रुकना, स्नायुविक दुर्बलता, क्षतिपूर्ति का न होना, गर्भावस्था में माता तथा भ्रूण के तन्तु का कमजोर होना, माँ के दूध का कम होना, तन्तुओं का ठीक ठीक पोषण न होने पर शरीर का समय से पूर्व ही जवाव देना आदि होता है।

अधिक प्रोटीन—जिस प्रकार कम प्रोटीन मिलने से शिकायत पैदा होती है। प्रोटीन से उत्पन्न रोग दूर करने के लिये सम्पूर्ण शरीर-शोधने की आवश्यकता होती है। अधिक प्रोटीन से यकृत और गुर्दा खराब हो जाते हैं। गर्भावस्था में रक्तचाप हो जाता है। धमनियों एवं शिराओं में सल संचय होने से रक्त संचालन क्रिया में जोर पड़ता है। इनका प्रभाव हृदय पर यह होता है कि वह भी कमजोर हो जाता है और कभी रक्त नलिका फट जाने से पक्षाघात हो जाता है। जोड़ों में भूचाम्ल इकठ्ठा होने पर गठिया एवं वात रोग हो जाता है।

प्रोटीन के तितित्त अम्ल में बदलने के बाद बचे हुए यूरिया को बाहर निकालने का काम गुर्दे करते हैं पर अधिक प्रोटीन लेने पर वे समय से पहिले ही खराब हो जाते हैं। जब ये अवयव निष्क्रिय हो जाते हैं तो वही कार्य त्वचा को करना पड़ता है। त्वचा पर इसके अतिरिक्त काम का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। भोजन शास्त्री यकृत, गुर्दा एवं त्वचा की खराबी में प्रोटीन बन्द कर देते हैं।

प्रोटीन की बनावट—यह नेत्रजन, ओषजन, उद्जन,



कार्बन, गन्धक जीर फास्फोरस के संयोग से बनता है। यह पचकर वागीक दानों की शक्ल में शरीर की रचना में बुनियाद का काम करता है। इसके दानों को ही तिनिक्त अम्ल कहा जाता है। यों तो एमिनो एसिड की संख्या ५० से भी अधिक है पर शारीरिक विकास तथा क्षतिपूर्ति के कार्य में आने वाले १८ हैं जिनके नाम इस प्रकार हैं—

ब्लाइमिन, एलानाइन, वैलाइन, ल्युमिन, प्रोलाइन, हाइड्रोआक्सीप्रोलाइन, फेनीलेलेनाइन, ग्लूटेमिक एसिड, हाइड्रोआक्सीग्लूटेमिक एसिड, एस्प्रेटिक एसिड, मेराइन, टायरोसीन, सिस्टाइन, हिस्टीडिन, आगिनिन, लीसिन, ट्रोडोपेन, अगोनियाँ।

अनेक पदार्थ ऐसे भी हैं जिनमें प्राणियों के लिए आवश्यक प्रोटीन का अभाव होता है। अभाव वाले खाद्यों को अपूर्ण कहते हैं। जिनमें आवश्यक प्रोटीन होता है उन्हें हम पूर्ण कहते हैं।

वनस्पति वर्ग के खाद्यों में भी बहुत से पूर्ण प्रोटीन होते हैं। अनेक काण्डज मेवे तथा सोयाबीन का प्रोटीन शत प्रतिशत तनुओं के बनावट तथा क्षति पूर्ति के काम में आता है। इस प्रकार गुण के अनुसार प्रोटीन को चार भागों में बांटा जा सकता है—

१ दूध तथा दूध से बने पदार्थ—दही, खोवा, पनीर आदि।

२ काण्डज मेवे—बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिल-गोजा, नारियल, चिरोजी आदि।

३ दाल-अरहर, मसूर, उरद, मूंग आदि। लेकिन इन सबमें सोयाबीन प्रथम श्रेणी के प्रोटीन में आता है।

वैज्ञानिकों ने अनुसन्धान करके बताया है कि शारीरिक वृद्धि-विकास के लिये भोजन में लीसिन एमिनो एसिड का होना आवश्यक है। यह निम्नांकित खाद्यों से इस प्रकार प्रकार प्राप्त किया जा सकता है—

१ लीसिन (गाय एवं माता के दूध) में	७६१%
२ गेहूँ के चिपचिपे भाग में	१६२%
३ ज्वार	२६३%
४ बादाम	०७२%
५. पाट के बीज में	१६५%
६ सोयाबीन	४६८%

प्रकृति के अनुसार ही हमारे लिये उपयोगी प्रोटीन-

युक्त गाय की रचना भी है। नौवें प्रमाण के अनुसार बच्चों की बाढ जिन तन्वों (दूध के प्रोटीन) में होती है उनमें लीसिन पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है।

निरामिष भोजी को प्रोटीन की मात्रा उचित बनाने रखने के लिए उपर्युक्त गायों में से अपने अनुकूल बोर्ड न कोई गाय अवश्य लेना चाहिए। संख्या अभाव में कमजोर होने का भय रहता है। मानव उन्टीट्यूड के संचालक ने बच्चों के भोजन में एक पात्र मलिनियाँ दूध देकर देखा तो तेज़न चार सप्ताह में बच्चों का वजन २-२ तथा ३-३ पाँण्ड बढ़ गया।

अनपचा प्रोटीन—प्रत्येक प्रोटीन में वागीक कण होते हैं और वे अनपचे रहते पर प्रिय का काम करने हैं, पर पच जाने पर उनका विघटन हो जाता है।

प्रोटीन का उपयोग—हमारे आहार के प्रोटीन का ५० प्रतिशत से भी अधिक भाग बढ़ने वाले तन्वुओं के निर्माण कार्य में लगता है और प्रोटीन प्राप्त करने के बाद प्रोटीन का सब भाग तन्वुओं के पोषण के काम में आता है। अतः बचपन में अधिक और बाद में कम प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

कुछ वर्ष पूर्व जापानियों के विचार रुक जाने के कारण की खोज की गई थी। उसमें बहा के अन्वेषक इन नतीजों पर पहुँचे कि उनके भोजन में केवल ५८ ग्राम ही प्रोटीन रहता था जो उनके लिये अपर्याप्त था।

भोजन में नित्य कितना प्रोटीन आवश्यक है उस पर विभिन्न भोजन शास्त्रियों एवं वैज्ञानिकों के मत इस प्रकार हैं—

सीवेनने २८ ग्राम, हर्चीफील्ड ने ३७/१/२ ग्राम, जर्मन शास्त्री वेटने ११८ ग्राम, भारत वर्ष के आहार शास्त्री मैक्क्रमनने ७२ ग्राम, विटेंडन अनुसन्धानशाला वालों ने प्रति पाँड वजन पर १/३ ग्राम अथवा १/३/४ कैलोरी डाक्टर शेरमैन ने प्रतिपाँड वजन पर १ कैलोरी और कितनों ने तो इससे भी कम बताया है। इस पर अनेकों मत हैं।

आयु के अनुसार प्रोटीन—छोटे बच्चों को शरीर के प्रतिपाँड २ ग्राम, प्रौढ़ को ५ ग्राम प्रोटीन लेनी चाहिये। इस प्रकार साधारणतः १५० पाँड वजन के व्यक्ति को ३०-७५ ग्राम और १२० पाँड वाले को ६०-६५ ग्राम तक

प्रोटीन दिया जा सकता है। श्रम एवं आयु के अनुसार इसकी मात्रा घटानी बढ़ानी चाहिये।

प्रोटीन के प्रकार—

नित्य प्रति के भोजन को दो भागों में बाटा जा सकता है—

१ वह प्रोटीन जो एमिनोएसिड में बदलने के बाद रक्त द्वारा तन्तुओं में इसलिये पहुँचाया जाता है कि उनमें जो क्षय-प्रक्षय हुआ हो उसकी पूर्ति करें।

२ प्रोटीन का वह अतिरिक्त भाग जो तन्तुओं के पोषण के काम में नहीं आता साधारण रूप से।

गुर्दे की निष्कासन शक्ति—अधिक प्रोटीन के आहार में ३३-३७ ग्राम पूर्ण मासाहारी में १०० ग्राम, प्रोटीन रहित आहार में ६ ग्राम, चिट्टेबन् के मतानुसार १-२-३ औंस तक मल विसर्जन करना पड़ता है। इससे प्रत्यक्ष है कि मासाहारी के गुर्दे को कम प्रोटीनयुक्त आहारवालों की अपेक्षा २-५ गुना तक अधिक काम करना पड़ता है। गुर्दा खराब होने पर प्रोटीनरहित आहार पर रखकर निश्चय ही लाभ उठाया जा सकता है।

काला अथवा गहरा भूरा पाखाना अधिक प्रोटीन लेने के कारण ही हो सकता है और गन्दा, तथा बदबूदार पेशाब भी उसी कारण से होता है।

प्रोटीन और कीटाणु—डा० टिबिल का कहना है कि अन्न प्रणाली के कीटाणु नित्य ६०-७० ग्राम प्रोटीन तोड़ते एवं विभिन्न दूषित पदार्थों को विष में बदलते हैं और उससे उत्पन्न गन्दगी बाहर निकालते हैं। अतः नित्य के आहार में इससे अधिक प्रोटीन लेकर शरीर को विषाक्त नहीं बनाना चाहिये। ३०-७० ग्राम प्रोटीन से अधिक लेना खतरे से खाली नहीं है।

अमेरिका के प्रसिद्ध एलोपैथ डा. जे. एच. केलग, जो बाद में प्राकृतिक चिकित्सक एवं आहार-शास्त्री बन गये, ने अपने चिकित्सालय के रोगियों को अधिक एवं कम प्रोटीन युक्त खाद्य पर रखकर देखा कि—

नाम	अधिक प्रोटीन युक्त	कम प्रोटीन युक्त	अतिरिक्त %
यूरिया	२६.८००	११.७५	१५.५
यूरिक एसिड	०.३७०	.३२३	१४

ऊपर की तालिका से प्रत्यक्ष है कि अधिक प्रोटीन

लेने पर मल विसर्जन करने वाले अवयवों को कितना अधिक कार्य करना पड़ता है।

पूर्ण प्रोटीन—प्रत्येक वनस्पति अपने अन्दर अनुकूल प्रोटीन उत्पन्न करता है पर प्राणियों में यह नहीं है। मानव शरीर में आधे से कम एमिनो एसिड काम आते हैं। अतः जिस पदार्थ द्वारा हमारे लिये आवश्यक प्रोटीन मिले वही पूर्ण प्रोटीन है—जैसे काण्डज भेवे, नारियल तथा बादाम और द्विदल में सोयाबीन को पूर्ण प्रोटीन बताया है।

उत्तम तो यह है कि हमारे नित्य के आहार का प्रधान खाद्य गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, ज्वार हो क्योंकि इसमें उत्तम प्रकार का प्रोटीन पाया जाता है। डा० शेरमैन ने भी बताया है कि अन्य अन्न कण के साथ २ छटाक दूध या ४ छटाक मठा या १/२-१ औंस पनीर से भी काम चलाया जा सकता है। साधारण तौर पर आवश्यक-कतानुसार २-३ पाव दूध लेने में शरीर के लिये पूर्ण मात्रा में आवश्यक प्रोटीन मिल जाता है।

दूध के अभाव में—काण्डज भेवे, अडा, मास एवं सोयाबीन से काम लिया जा सकता है। निम्नांकित खाद्य का प्रोटीन ४ औंस दूध के प्रोटीन के बराबर होता है—

नाम	औंस	केलारी
बादाम	०.७	१३४
अखरोट	१.३	१२०
सोयाबीन	१/३	४१

वैज्ञानिकों ने अनेकों प्रयोग करके सिद्ध किया है कि कम प्रोटीनयुक्त आहार में यदि उचित जाति का प्रोटीन हो, तो उससे रोग प्रतिरोधक शक्ति और साथ ही आयु भी बढ़ती है। अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से भी मुक्ति मिलती है। पर स्मरण रहे कि भोजन में प्रोटीन का अधिक नहीं पर्याप्त मात्रा में ही होना आवश्यक है।

प्रोटीन से उत्पन्न यूरिया जब बाहर नहीं निकल पाती तो आती में पहिले सडान पैदा करके धीरे-धीरे जीर्ण रोग का रूप धारण कर लेती है। अतः हमें उतना ही प्रोटीन लेना चाहिये जो शरीर के काम आ जाये। मास के प्रोटीन से सडान तेजी से बढ़ती है।

(२) कार्बोहाइड्रेट

यह तो बताया ही जा चुका है कि कार्बोहाइड्रेट से



हमें शक्ति तथा गरमी प्राप्त होती है। उष्णान के दृष्टि-कोण से हमारे भोजन में भी यह २-३ भाग पाया जाता है।

कार्बोहाइड्रेट के दो अंग माने गये हैं—

१. श्वेतसार

२. शर्करा

प्रत्येक श्वेतसार पूर्णरूप से पचने के बाद शर्करा में परिणित हो जाता है और मधुजन (ग्लाइकोजन) बनकर मासपेशियों में जमा रहता है।



अभाव—आलस्य, निष्क्रियता एवं उत्साहहीनता रहती है।

अधिकता—यह श्वासनली, आमाशय, आंतों, हृदय तथा गर्भाशय पर श्लेष्मा के रूप में इकट्ठा होकर विभिन्न प्रकार के रोगों को जन्म देता है।

किसी प्रदेश में गेहूँ, किसी में चावल, किसी में मकई, किसी में ज्वार, बाजरा तथा जी आदि प्रधान खाद्य के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। आलू के श्वेतसारीय मूल्य को आकर इसका भी उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

अपने कार्य सम्पादन के कारण प्रत्येक अवयव—हृदय, फेफड़ा, पेशी अथवा कोई भी अङ्ग वयो न हो शक्ति का हास होता ही है और उस शक्ति की पूर्ति के लिये हमें गरमी की आवश्यकता पड़ती है। यह हमें जब उन अव-

यवों को पूरी शक्ति नहीं मिलनी तब वे जलियल, पट जाते हैं और फलस्वरूप हृदयगति मन्द पट जाती है, कार्य के प्रति मन पेशिया किसी चीज में स्पर्श करते समय ग्राती हैं।

भारतवर्ष की गरीब जनता मटुआ का उन्नेमान करती है। जाटे में काष्ठज मेवे के साथ मूंगे, भेंवे, किण्विश, खजूर, मुनक्का एवं गुट आदि मीठी चीजों के खाने का चलन है।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट है कि जीवन-आनन्द, कार्यक्षमता एवं स्वास्थ्य की दृष्टि में गरमी का बड़ा महत्व है जिससे श्वेतसार प्राप्त किया जा सकता है। श्वेतमार का उपयोग केवल गरमी के लिए ही नहीं होना। गरमी के लिये उसका जो अणु काम में आता है उसके बाद बचा हुआ अणु बसा में बदलकर त्यचा के नीचे इकट्ठा रहता है। यह संचित श्वेतमार अभाव के समय काम में आता है।

मनुष्य श्वेतमार, हरीसब्जी, फल एवं सूखे तथा काष्ठज मेवों पर अपना सुन्दर स्वास्थ्य कायम रख सकता है। वैज्ञानिकों ने प्रयोग करके देखा है कि ६ मास तक केवल रोटी, आलू तथा हरी सब्जियों पर रहने से एक पहलवान के स्वास्थ्य में तनिक भी अन्तर नहीं पड़ा। इन्हें पीसकर दूध के साथ बच्चों को दिया जाये तो उससे उस विटामिन की पूर्ति होती है जिसका माता की अपेक्षा पशु दूध में सर्वथा अभाव रहता है।

श्वेतसार के तत्व श्वेतसार सब प्रकार के अन्नकण तथा कुछ फलों और कन्दों में पाया जाने वाला एक प्रकार का चिपचिपा पदार्थ है।

श्वेतसार में लगभग कार्बन ६, हाइड्रोजन १०, और आक्सीजन ५ के अनुपात में पाया जाता है। पचने के पहिले द्राक्षशर्करा बनता है और अन्त में पाचन क्रिया द्वारा मधुजन (ग्लाइकोजन) बनकर शरीर के काम आता है।

प्रत्येक पौधे, फल एवं अन्नकण का श्वेतमार विविध प्रकार का होता है और उसमें साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड, तथा टार्टरिक एसिड पाया जाता है। ये अम्ल भोजन पचाने में सहायक होते हैं।

फल—श्वेतसार जब पककर शर्करा में बदल जाता

है तभी ये अम्ल उपयोगी भी सिद्ध होते हैं वरना कच्ची अवस्था में खाने पर ये अम्ल अपान वायु उत्पन्न कर सकते हैं।

श्वेतसार खाद्य का वर्गीकरण—श्वेतसार का प्रधान साधन हुआ अन्नकण और मीठे फल। इन्हे वैज्ञानिकों ने पाचन, क्षार तथा अम्ल के अनुसार निम्नांकित भागों में बाँटा है—

१ जो अम्लमय हो तथा आसानी से पच जाये और क्षारमय भी हो।

२ जो अम्लमय हो तथा आसानी से पच जाय।

३. जिसके पचने में अधिक समय तो लगता हो, परन्तु साथ ही अम्लमय भी हो।

यह लगभग सभी प्रकार के अन्नकण गेहूँ, ज्वार बाजरा आदि में पाया जाता है। इन अन्नो से चोकर अन्न कर देने पर तो वे लगभग शत प्रतिशत अम्ल हो जाते हैं। शेष तत्व क्षारपाचक प्राकृतिक लवण तथा फुजला आदि नष्ट हो जाते हैं।

श्वेतसार कच्चा भी पच सकता है पर पचने के लिये उसके कण का टूटना अति आवश्यक है ताकि श्वेतसार की थैली फट जाये और साधारण (लार) थूक उस पर ठीक-ठीक काम कर सके। इसके लिए खूब चबा-चबा कर खाने की आवश्यकता है।

जलवायु, आयु तथा श्रम के अनुसार—विभिन्न मात्रा में आवश्यकता होती है। अधिन श्रम करने वाले को अपेक्षाकृत अधिक श्वेतसार की आवश्यकता होती है। बच्चों और बुढ़ों की अपेक्षा नौजवान को अधिक आवश्यकता होती है। इसी तरह गरम जलवायु एवं ग्रीष्म ऋतु में कम और ठण्डे जबवायु तथा शरद ऋतु में अधिक श्वेतसार की आवश्यकता होती है।

कम श्वेतसार - कम होने से शरीर में शक्ति एवं गरमी की कमी का अनुभव होता है। काम करने में उत्साहहीनता, थकान तथा शरीर में दुर्बलता आती है।

अधिक श्वेतसार—उपयोग करने पर जब उसकी पाचन क्रिया ठीक नहीं हो पाती और शरीर उसका उपयोग नहीं कर पाता तब आंतों में सड़ान होकर रक्त

के अनेक रोगों का जन्म होता है। श्वेतसार की सड़ान से उसमें श्लेष्मा पैदा होती है।

श्वेतसार का उपयोग—इसका उपयोग प्राकृतिक रूप में ही अधिक उपयोगी है। हाँ, यदि दूसरे रूप में इस्तेमाल करना हो तो मद-मद आच में पकाकर इसका व्यवहार करना चाहिये। चोकर समेत आटे की रोटियाँ तथा कन समेत चावल का भात ठीक है। पर मैदे की पूड़ी, कचौड़ी, बिस्कुट, केक, मिठाई, पराठा आदि तो हरगिज न खाना चाहिये। इनके व्यवहार से स्वास्थ्य खराब होता है।

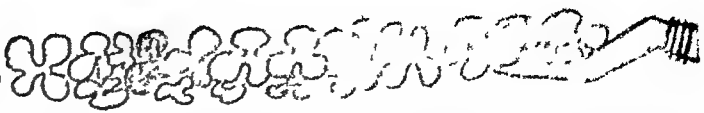
सर्वोत्तम तो यह है कि श्वेतसार को हरी अवस्था में ही इस्तेमाल किया जाय। उस समय उनमें मिठास तथा सुपाच्यता के साथ ही वह क्षारमय होता है। सूखे को अकुरित करके ही खाना चाहिये।

शर्करा के प्रकार—कई हैं पर मुख्यतः लोग इन्हें से ही परिचित हैं। श्वेत शर्करा (चीनी) स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होती है। गांधीजी ने इसे सफेद जहर कहा है। शर्करा के निम्नलिखित भेद हैं—

दुग्ध शर्करा
द्राक्ष शर्करा
फल शर्करा
अन्न शर्करा
ईख शर्करा

दुग्ध शर्करा की आवश्यकता—प्राणियों की अपेक्षा स्त्री के दूध में अधिक मात्रा में पायी जाती है। इसलिए बच्चों को बाहर का दूध देते समय उसमें अलग से चीनी की आवश्यकता होती है। ईख की शर्करा मिलाने से बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चा पेचिश, आव, दूध फेंकना, अपच, पतले दस्त, यकृत विकास तथा सूखा आदि रोग का शिकार होता है। अतः बच्चे के दूध में सदा दुग्ध शर्करा मिलानी चाहिये। इनके अतिरिक्त शहद से भी काम लिया जा सकता है।

दुग्ध शर्करा की पाचन क्रिया—आन्त्रिक रस द्वारा दुग्ध शर्करा का कण टूटने पर फल शर्करा तथा अन्न शर्करा के कण बनते हैं। इसके खाने से पेट में उफान, सड़ान एवं किसी प्रकार की उत्तेजना नहीं होती। अधिक



रोग के कीटाणु बदलते हैं। यदि रोजाना ३-५ औंस ४-४ घण्टे पर तीन चार बार दुग्ध शर्करा ली जाये तो आन्त्रिक गदगी आसानी से दूर की जा सकती है।

यह उत्तम प्रकार के अमूर तथा अन्य फलों में भी पाया जाता है। वैज्ञानिकों ने इसे पूर्व पचा खाद्य कहा है। खाने के बाद शीघ्र शरीर इसका उपयोग कर लेता है।

एक चिकित्सक महोदय तो १ छटाँक किशमिश को पाव भर पानी में और एक नींबू के रस में मिगोकर सुबह ८ बजे उसे रोगियों को देते थे। इसका नाम उन्होंने फ्रूट जल रखा था। इस पेय से अनेक प्रकार के रोग दूर होते हैं।

फल शर्करा प्रायः सभी फलों में पाया जाता है। पौधे के रस में यह फल शर्करा के साथ पाया जाता है। फल पकने पर उसका ईख शर्करा ब्राउन शर्करा में बदल जाता है। अतः सदा पके हुये फल खाना चाहिये वरना कच्चा फल खाने से खार के बदले अम्ल मिलता है। मधुमेह के रोगी के लिये भी अन्न शर्करा की अपेक्षा फल शर्करा निरापद सिद्ध हुआ है।

अन्न शर्करा—गेहूँ, जौ, चावल, मकई आदि श्वेत-सारीय खाद्यों में पाया जाता है। यह ईख शर्करा से अधिक उपयोगी है।

इसकी पाचन क्रिया लाला रस (लार) से शुरू होकर आंत्रिक रस द्वारा प्रत्येक कण फलशर्करा में बदल जाता है।

वच्चा अपने प्रति पाँड भार पर १/४ दुग्ध शर्करा ओपजनित कर सकता है। इससे कैल्शियम, लोहा एवं अन्य विटामिन, जिसका ईख शर्करा में अभाव है, मिलता है। आँतों के प्रदाह, कब्ज एवं वच्चों तथा अन्य रोगियों के लिये बड़ा उपयोगी है।

ईख शर्करा—की पाचन क्रिया—केवल आंत्रिक स्राव द्वारा होती है। चीनी के ग्लूकोज आंत्रिक स्राव द्वारा टूटते हैं और पचकर अन्त में फल शर्करा बनकर रक्त में मिल जाते हैं।

चीनी क्यों नहीं?—यही नहीं कि प्राकृतिक चिकित्सक ही बल्कि बड़े-बड़े एम० डी० जैसे डा० केलाग, डा० लिडलार, रैसस अनसेकर ऐसी ने भी इसका विरोध किया है।

जिस प्रकार आटे से चोकर, चावल से कन, सब्जी

तथा फल से छिलका निकाल देने पर उनके बहुत से आवश्यक तत्व नष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार गन्ने के रस से चीनी को जितना ही नफ़ेद किया जाता है, उनना ही उसमें कैल्शियम, लोहा, अन्य प्राकृतिक तत्व तथा विटामिन आदि उपयोगी तत्व नष्ट होते चले जाते हैं।

चीनी और रोग—चीनी को पनाने के लिये शरीर में उन तत्वों का जमाव हो जाता है। अधिक मिठाई खाने वालों के शरीर पर फोटे फुन्सी नज़र आते हैं। अधिक चीनी खाने में आवश्यक एमिड तैयार होता है। इसे बाहर निकालने के लिये जब पर्याप्त कैल्शियम नहीं मिलता तो यह शरीर के अन्दर रह कर उपद्रव पैदा करता है।

अन्य खाद्यों की अपेक्षा सफ़ेद चीनी मूल मनुष्य अधिक करता है। उमालिये जब यह लिया जाता है तो अन्य आवश्यक मूल्यवान तत्व अलग हो जाते हैं। सफ़ेद चीनी लेने पर मुँह में एक प्रकार के कीटाणु बढ़ते हुए पाये जाते हैं जो तेजी से दाँतों को हानि पहुँचाते हैं।

चीनी और आंत्रिक रोग—इससे श्लेष्मिक भित्तियों में जलन उत्पन्न होती है और इसके कारण अनेक रोग आव, पेचिश, सग्रहणी एवं दर्द आदि होता है। सर्दी, जुकाम, खासी एवं दमा आदि में भी इसका उपयोग बंद कर दिया जाता है।

चीनी के साथ अन्य दुराद्वियाँ—इससे विभिन्न प्रकार की मिठाई, पकवान पर मन चलता है। प्राकृतिक रूप में गन्ना, गुड़, खजूर, किशमिश, केला, अजीर एवं आम आदि मीठे फल जो जिस द्रव्य में मिल जायें लेना चाहिये। चीनी के बदले राय, शीरा उपयोगी है। इसमें प्रचुर मात्रा में ग्लूकोज कैल्शियम, लोहा एवं तांबा आदि आवश्यक तत्व रहते हैं।

(३) चिकनाई

बल-शुक्र-रस-श्लेष्म-मेदो-मज्जा विवर्धनः।

मज्जा विशेषतोऽस्थिना च बलं कृत्स्नेहने ॥

बल, शुक्र, रस, श्लेष्म, मेद तथा मज्जा को बढ़ाती है। विशेषकर अस्थियों की शक्ति बढ़ाती एवं शरीर को चिकना बनाने में विशेष रूप से हितकारी है। प्रसिद्ध ग्रंथ चरक में चिकनाई को चार भागों में बाँटा गया है—

१. घी, २. चर्वी, ३. तेल, ४. मज्जा, पर अपने यहाँ तो केवल घी और तेल का ही प्रचलन है।

सर्व साधारण के लिये—दोनों प्रकार की चिकनाई में गाय, भैंस का घी तथा नारियल और तिल्ली का तेल अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है।



चिकनाई की पाचन क्रिया—पाचन क्रिया के दौरान में, साबुन बनाने की तरह प्रक्रिया होती है। चिकनाई से पहले तैलमयी सफेद फेन (भाग) बनता है, इसके बाद अम्ल एवं ग्लिसरीन बनता है और अन्त में पित्त तथा क्लोमरस द्वारा पोटाश और सोडा से मिलकर साबुन बनता है। ग्लिसरीन जब्ज होने के बाद चिकनाई अनेक प्रकार के अम्ल के रूप से मिल जाती है। चिकनाई में ग्युटाइरिक, मक्खन तथा अन्य प्रकार की कुछ चिकनाई में कैप्रिलिक, बकरी, गाय तथा नारियल की चिकनाई में कैप्रिक, नारियल के तेल, बकरी तथा गाय के मक्खन में लारिक अम्ल तथा कुछ अन्य वनस्पति तेल में पाया जाता है। गिरिस्टिक नारियल के तेल तथा मक्खन में पामिटिक अम्ल, वनस्पति तथा प्राणीजन्य चिकनाई में होता है एवं स्टियरिक मेदाम्ल पाये जाते हैं। इनके अलावा दो प्रकार के और मेदाम्ल होते हैं।

१ जमने वाला मेदाम्ल—यह घी, चर्बी, नारियल, गुल्लू तथा बिनीला का तेल आदि।

२ न जमने वाला मेदाम्ल—जैसे सरसो, तिल्ली, अलसी, मूंगफली, जैतून, सोयाबीन, आदि का तेल।

आवश्यक मेदाम्ल कैल्शियम तथा फास्फोरस को दात एवं हड्डियों में इकट्ठा होने में विटामिन डी की कृपा के पूरक का काम करते हैं।

इनसे सक्रामक रोग प्रतिरोधक शक्ति प्राप्त होती है। विशेषकर यक्ष्मा को रोकने की।

वनस्पति घी और स्वास्थ्य—जब इसके कण हमारी आंतों में पहुँचते हैं तो वे पचने में कठिन होने के कारण हमारी आंतों की प्ररतों में पिचक जाते हैं। इस चिपकन से हमारी आंत्र-पेशियों की गति मन्द पड़ जाती है और आंत में सिकुड़न होकर रक्त संचार में कमी आ जाती है। जिससे कब्ज, आव, कोलाइटिस आदि अनेक रोगों का जन्म होता है।

“वनस्पति घी एक गैरजरूरी चीज है। तेलों में से नुकसान पहुंचाने वाले भाग निकाले जा सकते हैं पर उन्हें जमाने की शक्ति देने की जरूरत नहीं। जाली सिकके बनाने पर सजा होती है फिर जाली घी के लिये क्यों न काफी सजा दी जाये क्योंकि असली घी सिकको से कहीं ज्यादा कीमती है।”

—गाधीजी

एक से अधिक चिकनाई का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव भी पड़ता है। मोटापा के कारण आयु भी क्षीण होती है। हृदय पर अधिक वसा इकट्ठा होने से उसकी गति मन्द पड़ जाती है और रक्त-संचार तथा दबाव में हृदय पर जोर पड़ता है।

स्त्रियों के शरीर में अम्लता तथा गर्भाशय पर चिकनाई जम जाने से बध्यापन भी हो जाता है।

चिकनाई के अभाव में भी अनेक प्रकार के रोग होते हैं। शारीरिक तापक्रम साधारण नहीं रहता, त्वचा में रूखापन हो जाता है क्योंकि पर्याप्त चिकनाई पहुंचने पर त्वचा के नीचे चिकनाई की एक तह बनती है और त्वचारन्ध्र द्वारा चिकनाई ऊपर आकर त्वचा में चिकनाहट पैदा करती है।

मल में जब चिकनाहट का अभाव रहता है तो वह सूख कर कब्ज को जन्म देता है। आंतों में धीरे-धीरे पत्थर की भांति सख्त होकर जम जाता है। चिकनाई के अभाव में भोजन की तृप्ति नहीं होती और भूख बराबर बनी रहती है।



चिकनाई और रोग पित्त विटामिन ए० डी० युक्त खाद्य को टुकड़े टुकड़े करके पचाता है। यकृत-जुकाम में पित्त स्राव रुक जाता है। अतः पित्ताशय के जुकाम में चिकनाई बन्द कर देना आवश्यक है। छोटी आंत के सूजन तथा क्लोम ग्रन्थि के खराब होने में भी यही सिद्धांत लागू किया जाता है।

चिकनाई पचाने और यकृत तथा क्लोम को सदा स्वस्थ रखने के लिये खुले में गहरी साँस लेकर ओपजन प्राप्त करना चाहिये।

पशुजात वसा, जैसे मक्खन, घी, में विटामिन ए होता है किन्तु जब उममें वनस्पति तेल या वनस्पति घी की मिलावट हो जाती है तो ऐसे नमूने के घी का विटामिन ए घट जाता है। यही कारण है कि मिलावट-का घी खाने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग उत्तरोत्तर बढ़ते जा रहे हैं।

(४) विटामिन

आहार में कुछ अन्य सूक्ष्म तत्वों का होना भी अनिवार्य है। वैज्ञानिकों ने इस सूक्ष्म तत्व को सन् १९२० ई में खोज निकाला था।

विटामिन ए यकृत, गुर्दा तथा फेफड़ों में इकट्ठा होता है और कैरोटीन त्वचा के नीचे एकत्र होता है। जिससे त्वचा में चिकनाहट, कोमलता एवं सुन्दरता आ जाती है।

अभाव में आँख की कनीनिका में घाव, तथा आँख के सफेद भाग में चकत्ते हो जाते हैं। इसके अभाव में विभिन्न आयु के लोगों को विभिन्न रोग होते हैं। बच्चों के शरीर की वाढ़ रुकती है और मांस वृद्धि रुकती है। आँखों में नेत्र रोग होता है। आँखों में आँसुओं की मात्रा कम हो जाती है, कनीनिका के कमजोर पड़ जाने से रोग कीटाणु का आक्रमण होने लगता है और मनुष्य अंधा तक हो जाता है।

बी-२ शारीरिक विकास में सहायक है। गर्मी से नष्ट नहीं होता है। यह त्वचा को स्वस्थ तथा आँखों को चमकीला रखता है।

बी-३ स्नायु को सज्जत करता है पर गर्मी से नष्ट होता है।

अभाव-पाचन क्रिया तथा भूख में कमी, वजन घटना, शक्ति की कमी, कब्ज, कमजोरी, अमाशरण ताप, क्लोम

ग्रन्थि, पतली, हृदय, यकृत, पेट और चुल्लिना ग्रन्थि में वृद्धि तथा मस्तिष्क में जड़ता आती है।

अनुपस्थिति—वेगी वेगी तथा स्नायुविक दुर्बलता।

मेलिक एसिट - भी वालों को स्वाभाविक अवस्था में रखने के लिए आवश्यक है। इनोमिटल वालों की वाढ़ को उत्तेजित करता है। आटोमोटिव शक्ति उत्पन्न करने तथा बौद्धिक और त्वचा के स्वास्थ्य को ठीक रखता है। कानिन यकृत का स्वास्थ्य तथा शरीर का साधारण वजन कायम रखता है एंजीनलिक अम्ल शक्ति उत्पन्न करता है। इस प्रकार और भी विटामिन बी हैं जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

सौभाग्य से ये सारे विटामिन प्राकृतिक खाद्यों में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। किन्तु यह सबसे अधिक यकृत, गेहूँ का अंकुर, चावल का कल, चोकर, राउ आदि में पाया जाता है। पर उमें कम लोग इस्तेमाल करते हैं।

आवश्यकता यों तो लोगों के अलग-अलग मत हैं पर मुख्यतः कुछ ये हैं—

डा० हामा के अनुसार सामान्यतः पुरुष को नित्य ४-७ मिलीग्राम तथा स्त्रियों को अपना सौंदर्य कायम रखने के लिए ३-५ मि० ग्रा० लेना चाहिए।

प्रधान साधन - यह विटामिन पूर्ण अन्न कण, दूध, गद्दरफल, सब्जी, चोकर तथा फल-सब्जी के छिलके आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कोनूर सस्या ने विटामिन



बी की ३०० अ० ई० प्रतिदिन बताई है और इतना नित्य निम्नांकित खाद्यो में से कोई एक लेने से मिल जाता है।

विटामिन सी—जीवन के लिए बड़ा आवश्यक विटामिन है। स्कर्वी (मसूड़ों से खून आना) पायरिया, तथा दात के अन्य रोगों से बचाना, त्वचा का सशक्त एवं सुन्दर रखना आदि इसके प्रधान कार्य हैं। इसके अतिरिक्त घाव, व्रण, दूटी, हड्डी तथा अन्य प्रकार की चोट को भी ठीक करता है।

१९२४ में लोजर ने प्रयोग द्वारा सिद्ध किया कि दातों पर इसके अभाव का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

विटामिन सी सुन्दर तथा शक्तिशाली बनाकर बुढ़ापे में होने वाले परिवर्तन से बचाता है।

आग के सपर्क से अथवा यो ही सूख जाने पर यह विटामिन नष्ट हो जाता है पर आवला का विटामिन सूखने पर भी नष्ट नहीं होता।

अभाव—विटामिन सी के न रहने से त्वचा रोग, स्कर्वी तथा पायरिया होता है। इसकी मात्रा नित्य लेनी चाहिये। डा० हासा ने आमु के अनुसार इस प्रकार मात्रा दी है—

आयु	मि० ग्रा०
बढ़ते हुए बच्चे (१२ वर्ष के नीचे)	८०-१५०
बयस्क (लड़की-लड़का)	१६०-२००
प्राद	१५० या अधिक

यह तो स्वस्थ व्यक्तियों की मात्रा बताई गई है पर सक्तामक रोग, ज्वर, वात, आलस, दाँत निकलने के बाद प्रत्येक प्रकार के चीड़-फाड़ आदि के समय जब ठीक होना चाहे तब इसको अधिक मात्रा में लेना चाहिए।

विटामिन डी—विटामिन डी शरीर के कैल्शियम के सन्तुलन को ठीक रखता है और अन्य प्राकृतिक खाद्य तथा लवण के समीकरण में सहायक होता है।

शरीर में सुन्दरता, आकृति में सन्तुलन, दातों में सफेदी और मजबूती, सीने में चौड़ाई और सिधवाई, हाथ पाव में सुन्दरता आदि की रचना में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। यह सूखा रोग में भी लाभ पहुँचाता है।

फास्फोरस तथा कैल्शियम में गहरा सम्बन्ध है। विटामिन डी के अभाव में कैल्शियम और फास्फोरस का उचित उपयोग नहीं हो सकता।

धूप लेने पर सूर्य-रश्मियाँ हमारे अन्दर प्रवेश करती हैं। तेल की मालिश कराकर धूप लेने से रोम-कूप विटामिन डी को अपने अन्दर शोषित करते हैं।

स्त्रियों को ऊपरी भाग विशेषकर स्तन में अवश्य ही धूप लेनी चाहिए।

इसके अभाव में सक्तामक रोग, मासपेशियों की दुर्बलता, स्नायु संस्थान की दुर्बलता और यक्ष्मा तथा अन्य रोग प्रतिरोधक शक्ति का ह्रास होता है। अस्थि-विकृति, यक्ष्मा, रक्ताभाव तथा सूखा रोग भी होते हैं।

साधन—विटामिन डी दूध, मक्खन, घी में विशेष रूप से मिलता है। धूप जो इसका खजाना है। कम से कम आध घण्टा नित्य धूप लेने से विटामिन डी पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है। तेल लगाकर धूप लेने के बाद कई घण्टे तक तेल हटाना नहीं चाहिये। यदि हटाना ही पड़े तो साबुन किसी प्रकार इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

विटामिन ई—१९२२ में ईवावा और विशप ने बताया कि सतानोत्पत्ति की क्षमता के लिए विटामिन ई की आवश्यकता होती है। साधारण वृद्धि-विकास एवं पिटुइटी ग्रन्थि की उचित क्रिया के लिए भी यह आवश्यक है।

यह सम्पूर्ण अन्नकण, गेहूँ, मकई, दूध, सब्जी तथा अकुरित खाद्य में प्रचुरता से पाया जाता है। यह अकुरित गेहूँ, मटर, मूँगफली, मूँग में विशेष रूप से होता है।

सोयाबीन के तेल, काण्डज मेवे, बिनीला तेल, पाटका तेल, मूँगफली का तेल, तथा गेहूँ के डिंभाणु का तेल तथा टमाटर में यह प्रचुर मात्रा में होता है।

विटामिन के—रक्तस्राव विरोधी विटामिन है। इसके अभाव में रक्त स्राव शुरू हो जाता है और स्कर्वी की तरह त्वचा के नीचे मांसपेशियों के अन्दर और उदर में स्राव आरम्भ हो जाता है।

साधन—सर्पक की बीज के तेल, सोयाबीन के तेल, चावल की भूसी तथा हरी सब्जी में पाया जाता है। यह हरी पत्ती, पालक, गाजर की चोटी में विशेषकर होता है।

विटामिन पी भी के की तरह रक्तस्राव रोकता है पर दोनों का मार्ग विल्कुल भिन्न है। यह रक्तचाप घटाने में सहायक है।

अभाव—अभाव में रक्त नलिकाओं की दीवार भर्झरी हो जाती है तथा तन्तुओं में लाल रक्त कण प्रवेश करते हैं। यों तो यह कुछ प्रकार की हरी मिर्च तथा साइट्रस फल में भी होता है पर नीबू का छिलका सर्वोत्तम है।

स्नायु एवं हृदय संस्थान पर थायोमीन के कमी का घातक प्रभाव पड़ सकता है। बेरी बेरी में तंतुओं में पानी इकट्ठा हो जाने से सूजन हो जाती है। मामपेशियों की शक्ति का हानि होने के साथ भूख में भी कमी आ जाती है।

विटामिन के अभाव में रोग

यों तो विटामिन के अभाव में अनेक रोग होते हैं। पर मुख्यतः ये हैं—

सूखा—वच्चों को प्रायः अरिथ विकार रोग हो जाता है और विशेष कर उन वच्चों को जो सदा सूर्य रश्मियों से दूर माँथे या अन्य की गोद से चिपके रहते हैं। स्वच्छ वायु तथा रोशनी का अभाव भी इसका कारण होता है। भोजन से सदा इसका मग्न बना रहता है। यह भोजन में विटामिन ए की कमी से होता है। गर्भवती को विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलता तो वच्चे को यह रोग हो जाता है।

लक्षण—हड्डियों की खराबी के साथ ही पेशियां ढीली पड़ जाती हैं। पसीना अधिक विशेषकर खोपड़ी पर आके जमता है। वच्चे देर से पैर पर खड़े हो पाते हैं। पसलियों में सूजन हो जाती है। आँखें अधिक गोल हो जाती हैं। लिंग कुछ लम्बा और ढीला हो जाता है। दात देर से निकलते हैं और उनमें चमक की कमी रहती है।

चिकित्सा—प्रतिदिन आध सेर पूर्ण दूध (गाय या बकरी), जैतून का तेल तथा विनीले का तेल, हरी सच्ची, सतरा, आँवला, गाजर, पालक तथा पात गोभी आदि। इनमें से किसी एक तेल की मालिश करके वच्चे को १५-३० मिनट तक धूप में रखने के बाद या तो धूप में पानी से या पहिले गुनगुने फिर ठंडे पानी से नहला देना चाहिए।

नोट चिकित्सा के आरम्भ में दूध तथा मक्खन नहीं देना चाहिए, जब भूख खूब खुलकर लगने लगे तो १०-१५ दिन बाद दिया जा सकता है।

बेरी-बेरी—यह विटामिन बी के अभाव में होने वाले कुछ विशेष रोगों में से बेरी-बेरी विशेष रूप से सम्बन्ध किया जाता है। यह नया नहीं बहुत पुराना रोग है। पूर्वी एशिया में इसका अधिक विस्तार है। कनरहित चावल खाने वाले लोगों तथा कुछ वर्ष पूर्व मिल का चावल तथा तेग खाने वाले बंगालियों में जोरों में फैला था।

लक्षण पैरों में भारीपन, चलने पर घुटनों का लड़खड़ाना, श्रम करने के बाद दिल में घटकन, पैरों की त्वचा में मुरझायापन, अंगुली में दराने पर पैर में गट्टा होना, रक्तचाप में परिवर्तन तथा श्वेताणुओं की संख्या १००% बढ़ जाती है।

बेरी-बेरी के प्रकार—(१) हल्का-मेहनत करने के बाद पैर भारी और दिल धड़कने लगता है।

(२) घुसक-लकवा सा मानूस होता है, पैर सुन्न हो जाता है हाथ ढीला पड़ जाता है। लटक जाता है, मुट्ठी धधधुली रहती है।

(३) दिल की घटकन बढ़ती है। पाव तथा पैर के जोड़ की हड्डी पर पानी आ जाने से सूजन आ जाती है। मूत्र कम मात्रा में आता है तथा गम्भीर अवस्था उत्पन्न होने पर यह लक्षण शीघ्र बढ़ते हैं और नाड़ी की गति १३० तक हो जाती है।

बेरी बेरी वाली माताओं का दूध पीने से वच्चे भी उसी रोग से पीड़ित हो जाते हैं।

चिकित्सा—भोजन में चावल, गेहूँ तथा जौ आदि के कन चोकर की मात्रा अधिक कर देने तथा धारोष्ण दूध पीने से यह रोग चला जाता है। वच्चे को स्वस्थ गाय का दूध देना चाहिये। इस रोग में नीरा (ताड़ वृक्ष का रस) बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

जिन वच्चों को कृत्रिम दूध बोतल का या उवाककर दिया जाता है उनमें यह अधिक फैलता है। दूध के साथ नीबू, नारंगी, टमाटर अथवा ताजे फल खाने से भी इसके होने की कम सम्भावना रहती है।

लक्षण त्वचा में पीलापन, स्वभाव में सुस्ती, शरीर में ढीलापन, साँस लेने में कठिनाई, कमर में दर्द, पैर में जलन, आमवात, पैर की त्वचा में रक्तस्राव के कारण



लाली, घुटनों के ऊपर सूजन, मसूड़े गहरे लाल एवं कोमल होने लगते हैं, मसूड़ों की सूजन से दाँत ढक जाते हैं। दाँत गिरना, कभी-कभी मूर्छित हो जाना, हृदय दुर्बल, नाडी की गति तेज होना, मल में रक्त आना, तथा अन्य ससर्गज रोग के लक्षण हो जाते हैं।

चिकित्सा—हरी सब्जी, ताजे फल, ताजा दूध (बिना गरम किया) इसकी दवा है। १ चम्मच नीबू या सतरे का रस प्रतिदिन देने से भी यह रोग चला जाता है। अकुरित अन्नकण तथा द्विदल भी उपयोगी होता है। जिसे सतरा खरीदने में कठिनाई हो उन्हें सन्तरे नीबू के छिलके के रस या टमाटर के रस से काम लेना चाहिये।

घातक रोगों से बचने के लिये विटामिन बी-६ एफ ई अनिवार्य है।

(५) प्राकृतिक-खाद्य लवण

आहार के अन्य तत्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई तथा विटामिन आदि की अपेक्षा प्राकृतिक खाद्य लवण का किसी प्रकार भी कम महत्व नहीं है। यह शरीर के शोधन, रचना तथा विकास के लिये आवश्यक है।

प्रत्येक अन्नकण में प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है पर उन्हें चोकर तथा कण समेत ही इस्तेमाल करना चाहिये। ये लवण विशेषकर कण, चोकर, तथा अन्न के मध्य भाग में पाये जाते हैं।

शाक-सब्जियों में प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रा में मिलता है पर ऊपरी भाग में अधिक पाया जाता है।

सारांश—हमें ऐसा ही खाद्य इस्तेमाल करना चाहिये जिन्हें शुद्ध वायु, धूप, अच्छी मिट्टी तथा पानी मिला हो।

खाद्य लवणों का प्रभाव—यह जान लेना आवश्यक है कि किस लवण का किस अङ्ग विशेष पर प्रभाव पड़ता है।

अभाव में—हड्डी दाँत का विकास रुक जाता है, हड्डियाँ लुवलुवी हो जाती हैं। दाँत सड़ने लगते हैं, सूखा रोग होने का खतरा रहता है, अधिक रक्तस्राव हो सकता है।

अन्य लवणों की अपेक्षा कैल्शियम तथा फास्फोरस की आवश्यकता होती है।

शरीर में कैल्शियम का स्थान—हमारे शरीर में नित्य १० ग्रेन कैल्शियम निकलता है। अतः उसकी पूर्ति के लिये १० ग्रेन और विकास के लिये ५ ग्रेन। इस प्रकार कुल १५ ग्रेन कैल्शियम चाहिये, इसका ६६% हड्डियों और १% शरीर के प्रत्येक तन्तु, कोमल तन्तु, रक्त तथा अन्य घातुओं में पाया जाता है।

कैल्शियम का निष्कासन—आत, पेशाब तथा त्वचा मार्ग से होता है। प्रायः देखा जाता है कि कैल्शियम के अभाव में पाखाने में छोटे कीड़े और पेशाब में फास्फेट आने लगता है।

यह भी बताया गया है कि इसकी मात्रा कम से कम ०.५ तक और उससे उत्तम फल के लिये १.४ तक बढ़ाया जा सकता है।

द्विदलो में, मसूर में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम है और तिल में तो कैल्शियम भरा पड़ा है। यदि तिल न ले सके तो खल (खाली) ही लेनी चाहिये, उसमें भी कैल्शियम उतना ही होता है जितना तिल में।

इसके अतिरिक्त नित्य चोकर समेत आटे की रोटी, कण समेत चावल और साथ ही हरी सब्जी, फल और दूध लेते रहे तो आवश्यक कैल्शियम अपने आप मिलता रहता है।

गाजर, चुकन्दर तथा पातगोभी में क्रमानुसार ८०, ३५, ७४% दूध की तरह का कैल्शियम होता है। इसका थोड़ा अंश रक्त में मिल जाता है और वह आतों को सक्रिय बनाता है।



फासफोरस—शरीर कोष में शक्ति संचार करता है। कैल्शियम के साथ दात, हड्डी को दृढ़ तथा स्नायु मर्यादा को सशक्त बनाता है।

आवश्यकता—साधारणतः नित्य ८८ ग्राम तथा दूध काल में १५० ग्राम की आवश्यकता होती है।

कैल्शियम तथा फासफोरस के समीकरण के लिये विटामिन डी सी ए आवश्यक हैं।

अभाव—शरीर का विकास सीमित हो जाता है, हड्डी, दात का उचित विकास नहीं होता, सूखा, वजन घटना और साधारणतः कमजोरी का अनुभव होता है।

साधन—दूध, पनीर, फलिया, सम्पूर्ण अन्नकण, काण्डज भेवे, हरी सब्जी आदि।

लोहा—लोहे के समीकरण के लिये भोजन में तावा तथा क्लीरोफिल का रहना आवश्यक है। यह हीमोग्लोबिन के बनाने, रक्तकोष का विकास करने, ओपजन को एक स्थान से दूसरे स्थान में ले जाने तथा तन्तुओं की श्वास प्रश्वास क्रिया में सहायक होता है। पोलिया, रक्ताभाव तथा पाचन सम्बन्धी गड़बड़ी को ठीक करता है।

अभाव—इसके अभाव में जीर्ण रक्ताभाव, हीमोग्लोबिन का कम होना, रक्त कण का कम होना, लाल रक्त कण का अभाव तथा जीवनी शक्ति का क्षीण होना आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

साधन—यह हरी पत्तीदार सब्जियाँ, पात गोभी, सूखे भेवे, गाजर, चोकर, धनिया, खुवानी आदि में अधिक मात्रा में पाया जाता है।

ताँबा—हीमोग्लोबिन की रचना के लिये लोहे के साथ ताँबा का रहना आवश्यक है। पेशी, यकृत तथा हृदयों में ताँबा अधिक भाग में रहता है। साधारणतः लोहा के साथ ताँबा पाया जाता है।

आवश्यकता—ताँबा की कितनी आवश्यकता पड़ती है इस पर कई मत हैं पर अधिकांश लोगों ने आयु, बल तथा अवस्था के अनुसार नित्य सेवन के लिये निम्नांकित मात्रा में बताया है—

शिशु	१ से १५ मिलीग्राम
बच्चों की	१५ से २ मिलीग्राम
वयस्क	२.५ मिलीग्राम
गर्भिणी और दूध	५ से ६.५ मिलीग्राम

अभाव—मे लोहा का ठीक-ठीक उपयोग न होने पर रक्ताभाव, ज्वास में खराबी, साधारण कमजोरी तथा वृद्धि सीमित हो जाता है।

साधन—सम्पूर्ण अन्न कण तथा लोहायुक्त ग्रास में पाया जाता है।

आयोडीन—यह चुल्लिका ग्रन्थि को स्वस्थ रखता है वृद्धि तीव्र करता, घेंघा तथा मोटापा में बचाता है। चिकनाई तथा प्रोटीन के ओपजन के लिये यह आवश्यक है।

अभाव में—घेंघा हो जाता है, चुल्लिका ग्रन्थि बढ़ जाती है, अशक्ति उत्पन्न करता है।

आवश्यकता—७० किलोग्राम (१५४ पौंड) के वजन के मनुष्य में २५ मिलीग्राम के लगभग आयोडीन रहता है। चुल्लिका ग्रन्थि में कम से कम १० और अधिक से अधिक २० मिलीग्राम आयोडीन होता है।

साधन—सम्पूर्ण अन्नकण, काण्डज भेवे, जलज खाद्य जैसे कमल गद्दा, नारी का शाक, मेर की पवनार, मसीड, सिंघाड़ा आदि, मछली तथा हरी सब्जी आदि में आयोडीन अधिक पाया जाता है।

मैंगनेशिया—वृक्षों में हरितिका तत्व का बहुत आवश्यक अंग है। ७०% मैंगनेशिया हड्डियों में पाया जाता है।

आवश्यकता २० किलोग्राम (४४ पौंड) के वच्चों के लिये नित्य ०.२३ ग्राम और ७० कि ग्राम (१५४ पौंड) वयस्क के लिये ०.३५ ग्राम।

अभाव—में पाचन की खराबी, थकान, चिड़चिड़ापन तथा स्नायु दोषरूप।

साधन—दूध तथा हरी पत्तीदार सब्जियों में पाया जाता है।

क्लोरीन—प्रधानतः क्लोराइड के रूप में सभी खाद्यों में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

आवश्यकता—नित्य ३०-३५ ग्रैन तक चाहिये।

अभाव में पाचन में खराबी, पानी को रोकने की शक्ति का अभाव, वजन घटना एवं मामिक स्राव की गड़बड़ी।

साधन—दूध, हरी सब्जियाँ, काण्डज भेवे और अन्न कण में पाया जाता है।

सोडियम—का भोजन में विशेष महत्व है। रक्त और पछा (रक्तवाह) के लिये आवश्यक है।

सोडियम क्लोराइड के अभाव में ताप, गरमी का ऐठन तथा लू लग सकती है।

गरमी के दिनों में भोजन में कोई एक नमक युक्त खाद्य लेना चाहिये और दिन में २-३ ग्लास पानी में २-५ चुटकी बनस्पति नमक चाहिये।

आवश्यकता—नित्य ८-१० ग्राम तक चाहिए।

अभाव—पाचन प्रणाली की खराबी, श्लेष्मिककला की खराबी तथा खराश, वजन घटना, नमक की भूख, साधारण कमजोरी, शरीर में पानी का हीन रुकाव, सन्धि प्रदाह आदि लक्षण हैं।

साधन—हरी सब्जियां विशेषकर पत्तीदार पालक, मूली, शलजम आदि छिलके समेत फल। सम्पूर्ण अन्नकण तथा छिलका समेत द्विदल और दूध में भी पाया जाता है।

सिलिकन—ओषजन की भांति यह भी जमीन में अधिक पाया जाता है। सब्जियों में फासफोरस के साथ जुड़ा रहता है। मनुष्य के तन्तुओं में मिला है। त्वचा और तन्तुओं में लचीलापन, बालों को काला करने तथा बढ़ाने में सहायक होता है।

आवश्यकता—नित्य १.५ मिलीग्राम की जरूरत है।

अभाव—में छोटी आंतों की शोषण शक्ति कम, बाल सफेद तथा विकास रुक जाता है।

साधन—सम्पूर्ण अन्नकण, हरी सब्जी तथा फल और विशेषकर भगैया (भृङ्गराज) में होता है।

पोटेशियम—यकृत, पेशी तथा कोमलास्थि से शर्करा-जन बनाने के लिये बड़ा महत्वपूर्ण है। इससे पेशियों एवं तन्तुओं में लचीलापन आता है, शरीर में क्षमता को सन्तुलित रखता है तथा मस्तिष्क और लाल रक्त कोष के लिए आवश्यक है। ओषजन को धारण कर नेत्रजन को बाहर निकालने में सहायक तथा स्नायु सस्थान को शक्ति-शाली बनाता है।

आवश्यकता—२० किलोग्राम (४४ पौंड) बच्चों के लिये १५ ग्राम तथा ७० किलोग्राम (१५४ पौंड) के लिये ३ ग्राम चाहिए।

अभाव—अल्प अभाव से भी भेद विकास, कब्ज, वायु प्रकोप, स्नायुविक रोग, अनिद्रा तथा आलस आदि होता है। हृदय मन्द अनियमित चलता है और हृदय पेशियों का क्षय हो जाता है।

यह समस्त पेशियों की साधारण सिकुडन के लिये आवश्यक है किन्तु पारिवारिक पक्षाघात में कोष में कम मात्रा में पोटेशियम रहने के कारण पेशियों की सिकुडन कम हो जाती है किन्तु आहार में पोटेशियम की मात्रा देने से यह दोष दूर हो जाते हैं।

(६) पानी

हमारे शरीर का २/३ भाग पानी है और इसके सहारे ही प्रत्येक अवयव ठीक-ठीक काम करता है। नित्य २६०० ग्राम पानी हमारे शरीर से खर्च होता है। कुछ पानी तो आहार से प्राप्त होता है फिर भी २-२।१ लिटर पानी तो रोज लेना ही चाहिए।

पाइप के पानी में क्लोरिन होता है और इसमें ओषजन का अभाव होता है। इस पानी से आंतों में कीटाणु उत्पन्न होकर कमजोरी आती है और पेशिश का कारण होता है।

आयु के अनुसार पानी—मनुष्य की आयु ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है उसी प्रकार पानी की आवश्यकता भी कम होती जाती है। शिशु को प्रौढ़ की अपेक्षा चौगुना पानी चाहिये।

उपवास और पानी—प्रारम्भ से २-३ दिन तो मास-पेशियों तथा तन्तुओं में इकट्ठा हुये पानी से काम चल जाता है, पर बाद में शरीर से छूटी हुई गंदगी को दूर करने के लिये उपवास-काल में पानी आवश्यक है।

हल्का पानी बड़ा सुपाच्य होता है, भारी पानी में खनिज तत्व होते हैं जिससे उनका निष्कासन कठिन हो जाता है और ऐसा पानी पीने वालों के मूत्राशय तथा गुर्दे में पथरी हो जाती है। पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है।

पानी कब—यों तो जब प्यास लगे तभी पीना चाहिये, पर कुछ लोगों को प्यास लगती ही नहीं अतः पानी पीने की आदत निम्न प्रकार बना ले तो अच्छा है—

सुबह उठ एव मूँह साफकर एक गिलास। गरमी में मिट्टी या तावे के बर्तन में रखा हुआ वासी और जाड़े में, बरसात में ताजा पानी पीना चाहिए, क्योंकि जाड़े में वासी पानी अधिक ठंडा होने के कारण, यकृत खराब होने का भय रहता है।

८ बजे शौचादि से निवृत्त होने पर प्रातः काल शुद्ध ताजा पानी अथवा फल सब्जी का एक गिलास रस पीना

चाहिए। भोजन के एक घण्टा पहले एक गिलास ताकिल आमाशय में बना हुआ भोजन जानी में बला जाये और भुग अच्छी तरह लग जाये। जित्त भुग कम नये उन्हे गुनगुना पीना चाहिये, अच्छा हो कि उगमे आया नील मिला नें।

भोजन के दौरान में पानी पीने में उगके माथ पाचन रस निरन्तर जाने से अपच हो जाता है। केवल बीच-बीच में जवान की सफाई तथा भोजन के म्यार के लिए ११ घंटे ३-४ बार पी सकते हैं।

पानी के अभाव में—शरीर के रक्त में तथा रक्त से पानी रचें होता है। तब तन्तुओं का नीलापन चना जाता है और रक्त गाढा हो जाता है। मन गृमन लगता है और कब्ज होकर उसमें सञ्चन उत्पन्न हो जाता है। तथा पेट में मरोड़, पतने दन्त और उगके बाद ही रोजा भुग होकर पेणाव भी बन्द हो जाता है।

पानी की अधिकता में—जिस प्रकार अभाव में राग हो जाता है उसी प्रकार अधिकता में मन्दाग्नि, पेट भारी, पेट बढ़ना, मोटापा तथा गुर्दे में सराबी हो सकती है।

पानी के बदले—में चाय, काफी, मफेद चीनी का शर्वत, कोका-कोला, सोडा, शराब, ताजी पीने का रिवाज है, पर इससे बहुत ही हानि होती है। पानी के म्यान पर फल-मन्जियों का रस, आम का पानी पी सकते हैं। जब रक्त में किसी प्रकार का परिवर्तन होता है तो उससे प्यास घटती बढ़ती है क्योंकि रक्त में ७८ प्रतिशत पानी ही है।

प्यास की अधिकता—श्लेष्मिक भिल्लियों के सूखने, नमक तथा चीनी आदि मीठी, नमकीन तथा मसालेदार खाद्य लेने पर प्यास लगती है। पानी के अभाव में शरीर में विष उत्पन्न हो जाता है तथा जुवान गन्दी हो जाती है।

संतुलित आहार (Balanced diet)

अन्न के जो चार कार्य बताये गये हैं वे कार्य यथा-प्रमाण, यथायु और यथाव्यवसाय जिस प्रकार के आहार से सुसपन्न होते हैं उनको 'संतुलित आहार' (नियमित-आहार) कह सकते हैं। इसके निम्न लक्षण हैं—

१ अवस्था, व्यवसाय, देश, ऋतु इत्यादि के अनुसार

जिानी आहार प्राप्त हो १-२ घण्टा उपरान्त भोजन करने की इच्छा होनी चाहिए (Caloric value) गहार की मात्रा रक्त में शर्करा की मात्रा के अनुसार होनी चाहिए। यदि भोजन पूर्ण परामर्श के अनुसार हो तो शरीर का भोजन (11 गो में) ७६ गुण, २५५० किलो (5५.६ किलो) रक्त शर्करा के मात्रा की १० गुण मात्रा प्राप्त होनी चाहिए। आहार के समय की मात्रा की १० गुण मात्रा (1०००) ग्राम है। उन्हे उन्हा तिर रक्त रक्त शर्करा के लिए आवश्यक होता है। उन्हा तिर रक्त रक्त शर्करा के लिए आवश्यक होता है। उन्हा तिर रक्त रक्त शर्करा के लिए आवश्यक होता है।

२ आहार में मात्रा और समय का ध्यान होना चाहिए। शरीर की शक्ति का उपयोग प्रमाण मात्रा में होना चाहिए। शरीर की शक्ति का उपयोग प्रमाण मात्रा में होना चाहिए। शरीर की शक्ति का उपयोग प्रमाण मात्रा में होना चाहिए।

३ उष्णता-पारण शरीर के शक्ति-पारण, उष्ण और जीवित-सिद्धा इनकी उचित मात्रा शरीर में होनी चाहिए।

४ आहार के मन्त्र-पारण और प्रमाण की इच्छा से हटके होने चाहिये।

५ आहार में कुछ कोषाणु (Cellulose) जैसा रेशादार दुग्धान्य पदार्थ भी आवश्यक होता है। इसमें मनोस्मर्जन में सहायता होती है।

६ यह सब कुछ होने हुए भी आहार प्रत्येक व्यक्ति की रुचि और शक्ति के अनुसार होना चाहिए। इनके विरुद्ध होने से मन अप्रसन्न होकर अन्न का पाचन ठीक नहीं होता। इनके साथ साथ यह भी ध्यान रखना चाहिये कि सन्तुलित आहार में रुचि का महत्व गौण है। यदि उचित आहार में रुचि भी अनुकूल हो जाय तो मन में सुगन्ध की सी बात हो जाती है। इन प्रकार की रुचि उत्पन्न करने का अभ्यास प्रारम्भ से करना चाहिये।

आहार की मात्रा निर्णय

आहार की मात्रा निर्णय में आहारजो ने प्रयोग, परिश्रम और पर्यालोचन ने उत्तम आहार के सम्बन्ध में बहुत नियम और सूत्र बनाये हैं। उन नियम एवं सूत्रों को 'प्रमाण आहार' (Standard dietaries) कहा जाता है। ये प्रमाण आहार वन्दिशाला, पाठशाला, छात्रावास,

अनाथालय इत्यादि सार्वजनिक सांघिक सस्थाओ मे सर्व साधारण मार्गदर्शन के लिए उपयोगी होते हैं । परन्तु इनसे व्यक्ति मात्र के उचित आहार का प्रश्न निर्णीत नहीं हो सकता । इसके लिए निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिये —

(१) देश प्रकृति — शीतदेशो मे शरीर से उष्णता का अधिक नाश होने के कारण उष्णतोत्पादक द्रव्यों की अधिक आवश्यकता होती है और यह कार्य स्नेह से ही करना पडता है । जैसा कि कहा है — शीते स्निग्ध सदा हितम् । शीते शीलानिलस्पर्शसरुद्धो—बलिना बली । पक्ता भवति हेमन्ते मात्राद्रव्यगुरुक्षम (सुश्रुत) ग्रान लेण्ड जैसे अत्यन्त शीत प्रदेश मे, इसीलिए मछली की चरबी के तेल का अधिक उपयोग किया जाता है । उष्ण प्रदेशो में इसके विपरीत स्थिति होती है ।

(२) ऋतु—शीत ऋतु मे उपर्युक्त कारण से ग्रीष्म ऋतु की अपेक्षा अधिक उष्णतोत्पादक खाद्य द्रव्यों की आवश्यकता मालूम होती है और उनका सेवन स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से जरूरी भी होता है । ग्रीष्म ऋतु मे इसके विपरीत स्थिति होती है ।

(३) अवस्था — शरीर की दृष्टि से बाल्य वृद्धिकाल, यौवन स्थितिकाल और वार्धक्य हानिकाल होता है । बाल्य में क्षतिपूरण के अतिरिक्त शरीर की सम्पूर्ण धातुओ की वृद्धि हुआ करती है । भार की दृष्टि से शरीर के पृष्ठ भाग का क्षेत्र अधिक रहता है और बालक सदैव उद्योग शील रहते है । इसलिए बाल्य मे धातुवर्धक प्रोभूजिनो की तथा ऊर्जोत्पादक स्नेह एव प्रांगोदीयो की अधिक आवश्यकता रहती है । जब शरीर की पूर्ण वृद्धि हो जाती है तब प्रोभूजिनो की आवश्यकता केवल क्षतिपूरण के लिए ही रहती है अतएव उनकी मात्रा कम करनी पडती है । वार्धक्य मे क्षतिपूरण भी ठीक नहीं होने पाता । इस लिए उस समय प्रोभूजिन और भी कम करने पडते हैं ।

(४) लिंग — साधारणतया पुरुषो की अपेक्षा स्त्रियो को कम अन्न की आवश्यकता होती है । क्योंकि उनका काम हलका, घरेलू और मामूली होता है । यह नियम एक समाज या जाति के लिए लागू है । विभिन्न समाज, वर्ण या वर्ग के स्त्री पुरुषो का विचार करने पर यह

नियम उलटा हो सकता है । श्रमजीवी जाति की मेहनत मजदूरी करने वाली स्त्रियो को बुद्धिजीवी जाति के पुरुषो की अपेक्षा अधिक अन्न की आवश्यकता होती है ।

(५) व्यवसाय — ससार मे मनुष्यो के मुख्य दो भेद होते हैं—श्रमजीवी और बुद्धिजीवी । बुद्धिजीवियो की अपेक्षा श्रमजीवियो को उष्णतोत्पादक अन्न की आवश्यकता अधिक होती है । इसलिए मेहनत-मजदूरी करने वाले लोग चावल, आलू, शकरकदी इत्यादि प्रांगोदीयो पर अपना निर्वाह मली भाति कर सकते है । बुद्धिजीवियो से शारीरिक श्रम कम होने के कारण उनको उष्णतोत्पादक द्रव्यों की आवश्यकता कम होती है । और प्रोभूजिनो की आवश्यकता अधिक होती है । इसलिए उनको प्रांगोदीय अधिक खाकर अपना पेट भारी न करना चाहिए । उसके बदले दूध, मलाई, घी, बादाम इत्यादि प्रोभूजिन स्नेहयुक्त भोजन करना चाहिए ।

(६) आयाम और सहनन — शरीर तोल, लम्बाई, विस्तार (Height and built) इत्यादि के अनुसार अन्न की मात्रा न्यूनाधिक हुआ करती है । मारी, लम्बे और स्थूल मनुष्य को हलके, ठिगने और पतले मनुष्य की अपेक्षा अधिक अन्न की आवश्यकता होती है ।

(७) अभ्यास — अधिक मात्रा मे अन्न सेवन करने का अभ्यास रखने से मनुष्य को अधिक अन्न की और कम मात्रा में सेवन करने का अभ्यास रखने पर कम अन्न की आवश्यकता मालूम होती है । बहुतेरे लोग अल्प मात्रा मे अन्न सेवन करके बहुत अधिक काम करते हुए दिखाई देते हैं । यह सब अभ्यास का ही फल है । कहा भी है—

उद्योगः कलह कण्ठ्युत मद्यं परस्त्रियः ।

आहारो मैथुन निद्रा सेव्यमानतु वर्धते ॥

अन्न की पाच्यता

महास्त्रोत के पाचक रसो के द्वारा आहार्य द्रव्यों के बड़े-बड़े जटिल मयोगो का छोटे छोटे प्रयूपणयोग्य मयोगो मे परिवर्तित होना पाचन कहलाता है । आहार्य द्रव्यों का उत्तम पाचन होने के लिए उनका सुपाच्य होना आवश्यक होता है जो निम्न बातों पर निर्भर करता है—

(अ) भौतिक स्थिति — कठिन और ठोस पदार्थ मृदु



और तरल पदार्थों की अपेक्षा पचने में भारी होते हैं। इसका कारण यह है कि ठोस और कठिन पदार्थों के साथ पाचक रस मली भाति नहीं मिल सकते। इसको भौतिक गुस्ता कहते हैं जो चर्वण के द्वारा मनुष्य दूर कर सकता है। अन्न की पोषणार्हा (Nutritive value) बढ़ाने में इसलिए चर्वण बहुत उपयोगी है।

(व) रासायनिक सघटन—अन्न के सघटकों में जल, खनिजों और जीवितकृतियों को पाचन की आवश्यकता नहीं होती। प्रोभूजिन, स्नेह और प्रागोदीयों को पाचन की आवश्यकता होती है। इनमें पाचन में स्नेह सबसे गुरु और प्रागोदीय सबसे लघु होते हैं। प्रागोदीयों में भी एकशर्करेय (Monosaccharides) सबसे हल्के (जैसे मधु), द्विशर्करेय (जैसे गुड़, चीनी) उससे भारी और बहुशर्करेय तथा कोपाधुयुक्त (Cellulose) द्रव्य सबसे अधिक भारी होते हैं। यही कारण है कि थकने के पश्चात् गुड़ या चीनी पानी के साथ सेवन करने से दूसरे खाद्य द्रव्यों की अपेक्षा अधिक शीघ्र आराम होता है।

(स) अग्नि संस्कार^१—इससे खाद्य द्रव्यों का स्वाद बढ़ता है जो पाचन में सहायता करता है। इसके अतिरिक्त उनकी भौतिक और रासायनिक स्थिति में भी

परिवर्तन करता है जिससे पाचन में लघुता आ जाती है। यथा चावलों की अपेक्षा धान की पील अधिक लघु होती है। कच्चे अण्डे की अपेक्षा हल्का उबाना हुआ अण्डा लघु होता है। शाकाहार सामान्यतया अग्नि संस्कार से हल्का हो जाता है। अग्नि संस्कार जैसे खाद्य द्रव्यों को हल्का बनाता है वैसे उनको गुरु भी बना देता है। अण्डा अधिक उवालने पर पचने में कठिन होता है। चावलों से चिबड़ा भारी होता है। सामान्यतया मासाहार अग्नि संस्कार से भारी हो जाता है।

(द) जठराग्नि—जिन पाचक रसों के द्वारा खाद्य द्रव्यों का पाचन होता है उसके बलावल पर द्रव्यों की पाचन क्षमता निर्भर होती है। जठराग्नि बल बढ़ाने में खाद्य द्रव्यों की रुचि और गन्ध सहायता करती है और रुचि बढ़ाने में चटनी, अचार, मसाले इत्यादि सहायता करते हैं। जठराग्निबल बढ़ाने का दूसरा साधन चर्वण है। चर्वण जैसे खाद्य द्रव्यों की भौतिक स्थिति में परिवर्तन करके पाचन में सहायता करता है वैसे ही लाला-स्त्राव को बढ़ाकर तद् द्वारा जठर रस और आन्त्र रस को बढ़ाकर पाचन में सहायता करता है।

^१ नैसर्गिक खाद्य द्रव्यों को पोषण शक्ति उनकी भौतिक स्थिति तथा उनके ऊपर किए संस्कारों से परिकल्पित होती है। चरक ने खाद्य द्रव्यों के गुण धर्म में लिखा है—

द्रव्य सयोगसंस्कारविकारान् समवेक्ष्य तु।

भिषगायास भक्ष्याणामाविशेद् गुरु लाघवम् ॥



‘धन्वन्तरि’ की अभिलाषा—

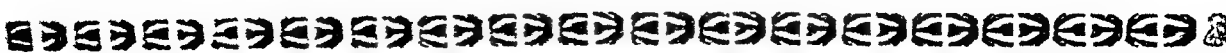
नाहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवम्।

कामये दुःख तप्तानां प्राणिनामांति नाशनम् ॥

न मैं राज्य चाहता हूँ, न स्वर्ग और न मोक्ष ही। मैं तो दुःख से सतृप्त जीवों के (न केवल मनुष्यों के) दुःखों का नाश चाहता हूँ। किन्तु महान एव पवित्र अभिलाषा है ‘धन्वन्तरि’ की ?

—श्री गोकुलराम शर्मा ‘योगेश’ बी० ए० आचार्य (आयुर्वेद)

योगेश वर्माधर्म औपवालय, नावदी (नारनौल) हरियाणा



आहार के अष्टविध विशेष आयतन

श्रीजगदीश चन्द्र असावा, रीडर-ल.ह. राजकीय आयु. कालेज, पीलीभीत

स्वास्थ्य विज्ञान में वर्णित तीन उपस्तम्भों में आहार का स्थान सर्वोपरि है। जीवन में सर्व प्रथम आहार की आवश्यकता होती है। शरीर के धारण-पोषण-वृद्धि आदि सभी जैवकीय क्रियाओं के संचालन हेतु आहार की आवश्यकता होती है। आहार के सम्बन्ध में चरक संहिता में आठ विशेष आयतन कहे गये हैं। इन अष्ट विध आहार विशेष आयतनों में आहार सम्बन्धी नियमों का उल्लेख किया गया है। आहार का इन नियमों के अनुसार ग्रहण करना ही स्वास्थ्यदायक होता है, इनके विपरीत आहार रोगों का कारण होता है।

स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से इन सिद्धांतों का ज्ञान परमावश्यक होता है। चिकित्सा विज्ञान में स्वस्थ व्यक्ति के आहार एवं रोगी के पथ्य दोनों की व्यवस्था का विषय सम्मिलित रहता है अतः दोनों अवस्थाओं में इन नियमों का पालन आवश्यक है। चरक में आठ विशेष आयतन निम्न प्रकार कहे गये हैं—१. प्रकृति, २. करण, ३. सयोग, ४. राशि, ५. देश, ६. काल, ७. उपयोग सस्था और ८. उपभोक्ता। यहाँ इनकी व्याख्या की गई है—

(१) प्रकृति—आहार एवं औषधि द्रव्यों के स्वभाव का ज्ञान प्रकृति के द्वारा होता है। उदाहरणतया मांस गुरु तथा मुद्ग स्वभाव से लघु होते हैं। शूकर मांस गुरु तथा हरिण मांस स्वभाव से लघु होता है।

प्रकृति के अनुसार द्रव्यों की पाचन सम्बन्धी क्रिया का ज्ञान होता है। कौन आहार सुपाच्य है तथा कौन दुष्पाच्य है इसका निर्णय कर आहार द्रव्यों का चयन करना चाहिए। कुछ द्रव्य मानव की पाचन क्षमता से प्रभावित नहीं होते हैं। ऐसे द्रव्यों का सेवन पाचन शक्ति पर अत्यधिक भार डालता है। अतः उनका सेवन नहीं किया जावे। उदाहरणस्वरूप सैट्यूलेज नामक शर्करा तत्व तथा एलास्टीन (Elastin) नामक मांस तत्व का पाचन मानव शरीर में नहीं होता है।

प्रकृति के अन्तर्गत आयु के अनुसार आहार द्रव्यों का चयन भी सम्मिलित किया जाता है। यथा शैशव अवस्था में वनस्पति शर्करा (starch) के पाचन की क्षमता इस कारण नहीं होती है क्योंकि इस आयु में अन्याज्य रस में एमाइलेज नामक एनजाइम नहीं होता है।

(२) करण—द्रव्यों के सस्कार को करण कहते हैं। सस्कार जल, अग्नि सयोग, मथन एवं भावना आदि से होता है। सस्कार से द्रव्यों के गुणों में परिवर्तन होता जाता है। उबालने, तलने, भूनने के अनुसार आहार द्रव्यों के गुण परिवर्तित हो जाते हैं। रघन कर्म से जीवाणु आदि नष्ट हो जाते हैं। भोजन का आंशिक पाचन होता है तथा शरीर में उसका पाचन सुगम हो जाता है। मसालों का सयोग भोजन को स्वादिष्ट बना देता है तथा पाचक रसों के स्रावों को भी उत्तेजित करता है। रघन कर्म से आहार द्रव्यों के जीवनीय द्रव्य अशतया नष्ट हो जाते हैं। आहार द्रव्यों में निहित ऊर्जा का लगभग ५% अश रघन कर्म से नष्ट हो जाता है।

अतः आहार के निर्धारण में उपरोक्त 'करण' के द्वारा आहार द्रव्यों के गुणों में हुए परिवर्तनों का ध्यान रखना आवश्यक है। इस हेतु रघन द्वारा क्षीण जीवनीय तत्वों की प्राप्ति हेतु आहार में कुछ ताजे फल सम्मिलित करने चाहिए तथा आहार द्वारा वाञ्छित ऊर्जा का ५% अधिक ऊर्जा वाला आहार ग्रहण करना चाहिए। इसी प्रकार का अनुमान रघन कर्म के अतिरिक्त अन्य सस्कारों से गुण परिवर्तन के सम्बन्ध में लगाना चाहिए।

(३) संयोग—आहार द्रव्यों का परस्पर मिलना सयोग कहलाता है। इसके द्वारा आहार में अन्तर आ जाता है। सतुलित आहार में परस्पर अनेक प्रकार के द्रव्यों का मिश्रण किया जाता है। आहार के आवश्यक घटक मांस तत्व, वसातत्व, शर्करा तत्व, जीवनीय द्रव्य, खनिज तथा जल हैं। इनके स्रोत द्रव्यों के सयोग से सतुलित आहार



वनता है। इस निमित्त धान्य-दाले, दुग्ध, शर्करा, मांस, अण्डा, घृत तथा वनस्पति तैल आदि ग्रहण किये जाते हैं।

सयोग के २ भेद होते हैं—हितकर और अहितकर सयोग—

(१) हितकर सयोग—जब दो या अधिक द्रव्यों का सयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है तो वह हितकर सयोग कहलाता है, जैसे चावल और मुद्ग से यवागु का निर्माण।

(२) अहितकर सयोग—जब आहार द्रव्यों का परस्पर सयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकार होता है तो उसे अहितकर सयोग कहते हैं। यथा समान मात्रा में घृत तथा मधु लेना।

(४) राशि—आहार की मात्रा का ज्ञान राशि से होता है। राशि का आहार के विवेचन में सर्वाधिक महत्व है क्योंकि मात्रापूर्वक आहार स्वास्थ्यकर तथा अमात्रायुक्त आहार रोग का कारण होता है। राशि दो प्रकार की होती है—

(अ) सर्वग्रह राशि—आहार की कुल कितनी मात्रा शरीर के पालन के लिए आवश्यक होती है, वह आहार की सर्वग्रह राशि (Total quantity of Diet) कही जाती है।

(आ) परिग्रह राशि—आहार के घटको की पृथक-पृथक मात्रा का ज्ञान परिग्रह राशि के द्वारा होता है। इसके द्वारा मानव स्वास्थ्य के लिए आवश्यक आहार में धान्य दाले, सब्जी, दुग्ध, मांस आदि की पृथक मात्रा का समावेश होता है—

आहार राशि का सीधा सम्बन्ध शरीर के लिए आवश्यक ऊर्जा से होता है। अतः राशि का निर्धारण निम्नलिखित हेतुओं द्वारा होता है।

(१) वी० एम० आर०—शरीर के विश्राम के समय जीवनापयोगी क्रियाओं के संचालन हेतु आवश्यक ऊर्जा वी० एम० आर० कही जाती है। औसत व्यक्ति में यह १७०० कैलरी प्रतिदिन होती है।

(२) शरीर की वृद्धि—बाल्यावस्था, किशोरावस्था, गर्भिणी स्त्रिया तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं एवं रोग के पश्चात् स्वास्थ्य लाभ करने वाले व्यक्तियों में

कोष-वृद्धिहेतु औसत आवश्यकता में ५०% अधिक ऊर्जा प्राप्ति हेतु अधिक मात्रा में आहार की आवश्यकता होती है।

(३) व्यक्तिगत कार्य की प्रवृत्ति—मनुष्य की उसके कार्य के अनुसार ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ये कार्य मानसिक या शारीरिक मृदु, मध्यम या कठोर परिश्रम वाले होते हैं। आहार राशि का निर्धारण निम्न अनुमान के आधार पर करना चाहिए। मानसिक कार्य करने वाले वर्ग को वी० एम० आर० में २५% अधिक, मृदु शारीरिक कार्यकरने वाले वर्ग को वी० एम० आर० में ३०-४०% अधिक, मध्यम शारीरिक श्रम करने वाले वर्ग को ५० से ६०% अधिक तथा कठोर श्रमजीवी वर्ग को ऊर्जा की वी० एम० आर० में शनप्रतिशत अधिक आवश्यकता होती है। यही कारण है कि बुद्धिजीवियों की अपेक्षा श्रमजीवियों को अधिक मात्रा में आहार की आवश्यकता होती है।

(४) रचन-पाचन शोषण आदि क्रियाओं में आहार की कुल ऊर्जा का १०% अण क्षीण हो जाता है। अतः कुल आवश्यक ऊर्जा का १०% अधिक ऊर्जा वाला आहार ग्रहण करना चाहिए।

इन सभी हेतुओं के द्वारा आहार की सर्वग्रह राशि का ज्ञान होता है। परिग्रह राशि निर्धारण में भी भोजन के पृथक-२ घटक निश्चित अनुपात में ग्रहण किये जाते हैं। इस हेतु मांस तत्व, वसा तत्व तथा शर्करा तत्व (protein and carbohydrate) की अनुमानिक निम्नलिखित ११४ होना चाहिये।

मात्रा का निर्धारण—आहार मात्रा अग्निबल पर आधारित होती है। मनुष्य का जितना भुक्त अन्न बिना प्रकृति को बाधा पहुँचाए यथासमय पच जाये वही उस मनुष्य की आहार मात्रा का प्रमाण समझा जाना चाहिए। अण्डाग हृदय में आहार मात्रा निर्धारण के सम्बन्ध में लिखा है कि 'कुक्षि के २ भाग अन्न से तीसरा भाग जल से पूरित करलें। चतुर्थ भाग रिक्त छोड़ दें, जिसमें वातादि का संचार हो सके।' कुक्षि से आमाशय का ग्रहण कर आमाशय की क्षमता के आधार पर उपरिसिद्धांत के अनुसार आहार मात्रा का निर्धारण सरल हो जाता है।

आमाशय की औमत क्षमता २ से ३ पाउण्ड होती है। अतः उपरोक्त सिद्धांत के अनुसार १ से १.५ पाउण्ड ठोस आहार ५ से ७.५ पा० द्रव आहार ग्रहण करना चाहिए। मात्रापूर्वक भुक्त अन्न का लक्षण चरक संहिता में इस प्रकार बताया है—

(१) आमाशय पर किसी प्रकार का दबाव न पड़े।
(२) हृदयके कार्य में अवरोध न हो। (३) पार्श्व प्रवेश में अन्न का भार प्रतीत न हो। (४) उदर प्रदेश में भारीपन न हो। (५) इन्द्रिया प्रसन्न हो। (६) क्षुधा तथा पिपासा शान्त हो। (७) शारीरिक चेष्टाओं में सुखानुभूति हो। (८) शरीर के समुचित पोषण की क्षमता हो।

आहार की हीन मात्रा—चरक में हीन मात्रा में ग्रहीत अन्न के लक्षणों का उल्लेख इस प्रकार किया है—
नल बर्ष एव पुष्टि का क्षय, वृष्टि नहीं होती है, उदा-
बर्त रोग होता है। वीर्य का क्षय, आयु एव ओज नाशक,
शरीर मन बुद्धि एव इन्द्रियों का घात होता है। सार
गुण नष्ट हो जाता है। वात विकार होते हैं। सुश्रुत सक्षेप में
हीन मात्रा के लक्षण बताते हैं— 'हीनमात्रमसतोष
करोति च बलक्षयम्।' अर्थात् सन्तोष न होना तथा बलका
क्षय हीन मात्रा में लिए गये आहार के लक्षण हैं। भोजन
का पूर्ण मात्रा में न मिलना तथा निकृष्ट कोटि का आहार
शरीर में अभावजन्य व्याधियों का कारण होता है।
शरीर को आवश्यक ऊर्जा के अभाव में धातुओं का दहन
होता है जिससे दीर्घत्व शोष आदि हो जाते हैं। पृथक-२
आहार घटकों विशेषकर जीवनीय द्रव्यों तथा खनिज के
अभाव में तज्जन्य अभाव विकारों की उत्पत्ति होती है।

आहार की अति मात्रा—चरक तथा अष्टांग हृदय
कार ने अतिमात्रा को दोषों का प्रकोपक कहा है—
'अतिमात्रा पुनः सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत्।' सुश्रुत ने अति-
मात्रा के सेवन से आलस्य, गौरव, आटोप, अवसाद आदि
लक्षणों का होना कहा है।

पाचन के स्थान स्त्राव मात्रावत् आहार के पाचन में समर्थ
होते हैं। अधिक मात्रा में आहार सेवन से निश्चय ही पाचन
संस्थान के विकार अतिसार वमन आदि उत्पन्न होते हैं।
इस प्रकार राशि का आहार विधान में महत्वपूर्ण स्थान है।

(५) देश—देश से स्थान का बोध होता है। स्थान
का आहार के साथ बड़ा सम्बन्ध है। आहार द्रव्यों की

उत्पत्ति स्थल, स्थानविशेष का प्रचलन, स्थान विशेष के
लिए आहार विशेष की अनुकूलता आदि विषय सम्मिलित
होते हैं। देश के अनुसार आहार द्रव्यों के गुणों में अन्तर
आ जाता है।

जागल्य, आनूप तथा मरु भेद से तीन प्रकार के देश
कहे हैं। मध्यप्रदेश में उत्पन्न द्रव्य लघु, तथा आनूप देशज
द्रव्य गुरु होते हैं। आहार का एक ही घटक उत्पत्ति
स्थल के अनुसार भिन्न गुण का हो जाता है। यह गुण
वैचित्र्य उस द्रव्य की उत्पत्ति घरा के कारण होता है।
खनिज लवणों के सङ्गठन के सम्बन्ध में विशेषरूप से
यह सिद्धांत लागू होता है। ससार की विभिन्न भौगोलिक
परिस्थितियाँ द्रव्यों के गुणों को प्रभावित करती हैं। देश
विशेष का प्रचलन आहार को प्रभावित करता है। इसके
अन्तर्गत देश की सामाजिक व्यवस्था, आर्थिक स्थिति,
धार्मिक प्रथाएँ आदि का विचार किया जाता है। जैसे
निर्धन वर्ग को बहुमूल्य आहार द्रव्य प्राप्त नहीं हो पाते।
जिस आहार का अभ्यास नहीं होता है वह दुष्पाच्य हो
जाता है। हिन्दू धर्म में मासाहार निषिद्ध है—इत्यादि
ऐसे विषय हैं जिनका आहार व्यवस्था में ध्यान रखना
आवश्यक होता है। आहार द्रव्यों का स्थानान्तरण भी
पाचन को प्रभावित करता है। यथा—अमेरिकन गेहूँ मार-
तीयों को सुपाच्य नहीं होता है। स्थानानुसार आहार
की अनुकूलता भी विचारणीय विषय है यथा—शीत प्रदेश
में मद्य का सेवन लाभदायक होता है जबकि उष्ण प्रदेश
में मद्य जीवन घातक होता है।

(६) काल—काल समय का बोध कराता है। आहार
का समय के साथ घनिष्ट सम्बन्ध होता है। काल दो प्रकार
का होता है (१) नित्यग काल (२) आवस्थिक काल।

नित्यग काल—ऋतु एवं सात्त्विक की अपेक्षा करता
है। स्वस्थ व्यक्ति को स्वास्थ्य के नियमों का पालन का
निर्देश किया गया है। इसके अन्तर्गत ऋतुचर्या का
समावेश होता है। प्रत्येक ऋतु के अनुसार शरीर में
दोषों की पृथक-पृथक स्थिति रहती है। तदनुसार ही
आहार के चयन की व्यवस्था करनी चाहिए।

आवस्थिक काल—इसमें रूग्णवस्था का ज्ञान होता
है। रोगग्रस्त व्यक्ति के आहार में अन्तर आ जाता है।

—शेषांश पृष्ठ १३० पर देखें।

अन्नरस्यना ज्ञापि पावज

अन्य जीवधारियों की भांति मनुष्य अपना अन्न अप-
क्वावस्था में नहीं सेवन करता। प्रारम्भ में मनुष्य भी
कच्चा अन्न सेवन करते थे, परन्तु सहस्रावधि वर्षों के
अभ्यास से उनका पचन संस्थान इस योग्य नहीं रहा।
पकाने से अन्न प्रायः सुपाच्य हो जाता है। इसके अति-
रिक्त उसका स्वाद बढ़कर वह अप्रत्यक्षतया पाचन में
सहायता करता है। पकाने से उसका काठिन्य दूर होकर
चर्वण में आसानी मालूम होती है और अधिक चर्वण से
भी पाच्यता (Digestibility) बढ़ती है। शाकाहार पकाने
से अधिक सुपाच्य हो जाता है। इसका कारण यह है कि
शाकाह में जो मण्ड (Starch) होता है वह कोशाघु
(Cellulose) के खोल में बन्द रहता है और उस पर
पाचक रसों का कार्य मली भांति नहीं हो सकता। पकाने
से कोशाघु की खोल फटकर मण्ड स्वतन्त्र होता है और
पाचकर उस पर अपना पाचन का कार्य मली भांति कर
सकते हैं। पकाने से खाद्य द्रव्यों के भीतर जो अनेक
विकारी जीवाणु या कृमियों के अण्डे तथा कोष्ठ हो सकते
हैं उनका भी नाश हो जाता है। अन्न पकाने का सबसे
बड़ा लाभ यही है। संक्षेप में अग्निस्कार से अन्न द्रव्य
सुपाच्य तथा निर्जीवाणु हो जाते हैं। पकाने में यद्यपि
इतने लाभ हैं तथापि उससे खाद्य द्रव्यों की पोषणता
कुछ घट जाती है। इसलिए पकाने में इस बात का सदैव
ध्यान देकर कार्य करना चाहिए कि खाद्य की पोषणाही
में विशेष कमी न होने पावे। शाक और चावल के पकाने
में और भी अधिक सावधानी की आवश्यकता होती है।
यहाँ इनके बारे में आवश्यक जानकारी दे रहे हैं—

शाक—बहुतेरे लोग शाको को अधिक पानी में पकाते
हैं और शाक गल जाने के बाद पानी की फेंक देते हैं।
शाको में हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक अनेक
खनिज लवण होते हैं। ये जल में विलेय होने के कारण

पानी में निकल आते हैं और पानी फेंकने पर उनके नाश
चले जाते हैं। इसका अर्थ यह है कि पकाने के पश्चात्
शाको का पानी फेंक देने में हम उन खनिज द्रव्यों से
वंचित हो जाते हैं। अतः शाको को पकाते समय इस बात
पर ध्यान दिया जाय कि इनका खनिजाण नष्ट न हो
जाय। वास्तव में शाको को पकाते समय नूनमें पानी
ढालने की जरूरत ही नहीं होती, क्योंकि उनमें बहुत जल
होता है। यदि उन पर टक्कन रखा जाय तो उनके जल
से ही गन् जायगी। यदि शाक बहुत ही मुष्क हो गयी हो
तो उसमें थोड़ा सा पानी ढालकर पकाना चाहिए। परन्तु
कदापि पकाने पर पानी न फेंकना चाहिए। शाको में
पकाते समय हमली ढालने का जो रिवाज है, वह बहुत
अच्छा है। इससे शाको की रुचि बढ़ती है और उनके
साथ-साथ अत्यम्लता के कारण शाको में तथा अन्य द्रव्यों
में होने वाली र, ग, घ जीवितिक्रियों की रक्षा होती है।

चावल—इनके बारे में भी यही बात ध्यान में रखनी
चाहिए। चावलो के ऊपर जो भूसी या कन्ना होता है
उसमें खनिज और जीवितिक्रि 'ख' विद्यमान रहती है।
यन्त्र से साफ किये हुए प्रभृष्ट चावलो में यह कन्ना नष्ट
हो जाता है और यद्यपि देखने में मफेद और सुन्दर दिखाई
देते हैं तथापि उनकी पोषणाही बहुत घट जाती है और
उनके लगातार सेवन से वातबलासक रोग (Ber-Ber)
उत्पन्न होने में सहायता होती है। हाथ से कुटे चावलो
में यह डर नहीं होता। क्योंकि उनके ऊपर का कन्ना
पूर्णतया नष्ट नहीं होता परन्तु इन चावलो को अधिक
पानी ढालकर पकाया जाय और पानी फेंक देने के पश्चात्
सेवन किया जाय तो इससे उनका कन्ना नष्ट होकर वे
यत्र से कुटे हुए चावलो के समान पोषणाही की दृष्टि से
निष्कृष्ट हो जाते हैं। इसलिए चावलो को आवश्यक पानी
ढालकर ही पकाना चाहिए। चावल पकाने पर पानी

फेकने का रिवाज कुछ लोगो मे है, वह स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकर है।

भोजन पकाने की पद्धतियाँ

(१) तलना - तलना या कड़कड़ाते हुए तैल या घी मे डालकर पकाने की पद्धति सबसे निकृष्ट है। यद्यपि इससे पदार्थों की रुचि कुछ बढ़ जाती है तथापि वे अधिक ताप पर पकने के कारण दुग्णाच्य और विदाही हो जाया करते हैं और लगातार सेवन करने से अग्निमाद्य, अम्ल-पित्त इत्यादि पाचन की खराबियाँ उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त खाद्य द्रव्यों की पोषणाही भी कम हो जाती है।

(२) उबालना—इसमे पानी की सहायता से अन्न पकाया जाता है। अधिकतर खाद्य द्रव्य इसी पद्धति से पकाये जाते हैं। इससे खाद्य द्रव्यों की पाचनक्षमता बढ़ जाती है। इस विधि से अन्न पकाते समय केवल एक बात पर ध्यान देना चाहिए कि आवश्यकता से अधिक पानी न डाला जाय तथा यदि एकाध बार पानी अधिक हो जाय तो भी उसको फेंका न जाय।

(३) भूनना—इसमे आग पर रखकर या बालू में डालकर खाद्य द्रव्य पकाये जाते हैं। यह पद्धति अच्छी है। इसमे खाद्य द्रव्य अपने भीतर के जल की भाप से पकते हैं। इसके अतिरिक्त भुने हुए द्रव्यों में एक प्रकार का बढ़िया स्वाद उत्पन्न होता है जो पाचकाग्नि को तेज करता है। बाजरा, जुआर, गेहूँ, मकई के बाल, शकरकन्दी तथा जो भी अन्य द्रव्य इस पद्धति से पकाये जा सकते हैं उनको इसी रीति से पकाकर खाना हितकर होता है।

(४) भापना—इसमे पानी की भाप से खाद्य द्रव्य पकाये जाते हैं। भुनने और भापने मे फर्क इतना ही है कि भुनने मे पानी बाहर से नहीं डाला जाता और भापने मे बाहर की भाप से पकाया जाता है। इस पद्धति से खाद्य पकाने पर उनकी पोषणाही जरा सी भी कम नहीं

हो सकती। इस पद्धति से पकाने के लिये दोहरे बर्तन की आवश्यकता होती है। बाहर के बर्तन मे पानी भरा जाता है और भीतर के बर्तन मे पकाने वाली वस्तु। दोनों के ऊपर ढकना रहता है। आजकल इस पद्धति से रसोई बनाने के लिये स्वतन्त्र बर्तन मिलते हैं जो रथनित्र (Cooker) कहलाते हैं।

खाद्य पदार्थों को पकाने मे यह ध्यान में रखना चाहिये कि बहुत तेज आँच पर पकाये हुए पदार्थों की अपेक्षा मध्यम आँच पर पकाये हुए पदार्थ स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक लाभदायक होते हैं। क्योंकि तेज आग पर पकाने से उनका बहुत सा भाग जलकर (Overcooked) नष्ट हो जाता है या शरीर की दृष्टि से अनुपयोगी हो जाता है। इसलिये रसोई बनाते समय कोई पदार्थ आवश्यकता से अधिक या कम पकाया जाय, इस बात पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उत्तम पकाया हुआ पदार्थ खाने मे स्वादिष्ट और अधिक से अधिक पोक्षणक्षम होता है।

यद्यपि पकाने से इतने लाभ होते हैं। तथापि कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो बिना पकाये खाए जा सकते हैं तथा दूसरे ऐसे हैं जिनको पकाने की आवश्यकता ही नहीं होती। दूध, चना, कुछ कन्द प्रथम वर्ग मे और विविध फल दूसरे वर्ग मे समाविष्ट होते हैं। यदि दूध को बिना पकाये सेवन करना हो तो वह सदैव घारोष्ण, स्वस्थ गौ के स्वच्छ थनो से, स्वच्छ कपड़े से छत्ता हुआ होना चाहिए। चना, उड़द इत्यादि पदार्थ पानी से स्वच्छ धोने पर पानी मे रखकर अकुरित होने के बाद सेवन करने चाहिए। फल को मली माँति देख माल करके पानी से धोकर खाना चाहिए। पकाये पदार्थ पोषणक्षमता मे बिना पकाये नैसर्गिक ताजे पदार्थों का कदापि मुकाबला नहीं कर सकते। इसलिए दैनिक आहार मे इस प्रकार के पदार्थों का थोडा बहुत समावेश होना जरूरी है।



वैज्ञानिक विधियाँ

(कुमारी) तंम ई. फिलिप

मनुष्य के धरती पर पदार्पण करने से लेकर आग के आविष्कार तक वह कच्चा मांस अथवा कन्द-मूल फल ही खाता था। आग का आविष्कार मनुष्य के इतिहास में एक क्रान्तिकारी घटना है जिसका प्रभाव उसके जीवन के अनेक क्षेत्रों पर अत्यधिक पड़ा। और कदाचित्त उससे सबसे अधिक प्रभावित हुआ भोजन का क्षेत्र। भोजन पकाने की क्रिया का आविष्कार शायद अकस्मात् ही हो गया होगा जब मांस का कोई टुकड़ा आग में गिरकर भुन गया होगा। उस टुकड़े में मानव को एक अलग और विशिष्ट स्वाद मिला और धीरे-धीरे मनुष्य ने भोजन पकाने की कला में अपने को पारंगत कर लिया। उसने यह सीख लिया कि पकाने से खाद्य पदार्थों का महत्व बढ़ जाता है। भोजन पकाने में भूतना, उवालना, तलना आदि शामिल हैं।

यह तो बिना किसी शका के कहा जा सकता है कि पकाने से आम-तौर पर खाद्य सामग्री की पोषकता बढ़ जाती है। तथा साथ ही वह और अधिक आकर्षक हो जाती है। इसके अतिरिक्त उसके स्वाद और गंध में भी सुधार होता है।

यह बात सामयिक और निरामयिक दोनों प्रकार की खाद्य सामग्री पर लागू होती है। मांस को पकाने पर उसके सयोजी तन्तुओं में उपस्थित इलास्टिन ऊष्मा के प्रभाव से सिकुड़ जाता है और जल की उपस्थिति में कोलेजन जिलेटिन में परिवर्तित हो जाता है। फलतः मांसपेशियों के रेशे एक दूसरे से अलग होकर खाद्य सामग्री को मुलायम बना देते हैं। गर्मी पाकर प्रोटीन स्कन्दित (कोएगुलेट) हो जाते हैं जिसके होने से मांस कठोर हो जाता है। वह सिकुड़ जाता है और उसमें से रस निसारित होने लगते हैं। फलतः उसका वजन भी

कम हो जाता है। पेशीय ऊतकों की नाइग्लोविन तथा रक्त कोशिकाओं की हीमोग्लोविन के कारण मांस का रङ्ग लाल हो जाता है। ऊष्मा के प्रभाव से इस विघटित मांस का रंग कतई हो जाता है। यह परिवर्तन सामान्यतः 145° फा से लेकर 155° फा तक होता है।

मोटे तौर पर जिस तरीके से मांस खाया जाता है उससे उसके पोषक तत्वों पर कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता। मांस पकाने पर अधिक पचनीय हो जाता है किन्तु आवश्यकता से अधिक पकाने पर उसकी पाचकता कम हो सकती है। यही बात अण्डे से बने खाद्यों पर भी लागू होती है। पकने से प्रोटीन का पोषक पदार्थ के रूप में महत्व बढ़ जाता है। वह आसानी से अङ्गीकृत हो जाता है और मांस में (इन्हीवीटर) ट्रिपसिन की मात्रा कुछ कम हो जाती है।

ट्रिपसिन कुछ दालों तथा फलीदारों फसलों में भी पायी जाती है। अण्डे के पीले भाग में उपस्थित बी वर्ग के एक विटामिन, बायोटिन, की सक्रियता अण्डे के सफेद भाग में उपस्थित एविडिन के कारण मन्द पड़ जाती है। अण्डे को पकाने अथवा थोड़ा उवाल देने से एविडिन पूर्णतः नष्ट हो जाता है।

दूध

कच्चे दूध की अपेक्षा उबला हुआ दूध अधिक सुगमता से पचता है क्योंकि उबले दूध को पीने पर पेट में उसके कतरे छोटे आकार के बनते हैं। साथ ही उसमें मौजूद रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं। यद्यपि पास्चुरीकरण तथा जीवाणुरहित बनाने के उपचार में दूध का पोषकमान कुछ घट जाता है, लगभग १० प्रतिशत थायमीन तथा २० प्रतिशत विटामिन सी नष्ट हो जाता है। जीवाणु नाशन उपचार में ३० प्रतिशत थायमीन और ५० प्रतिशत विटामिन सी का ह्रास

होता है। फिर भी ऊष्मा उपचार से दूध के पोषक मान में कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता।

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य

ऊष्मा के उपचार से मण्डयुक्त खाद्य सामग्री की पचनीयता भी बढ़ जाती है। इसका एक कारण है मण्ड के कणों पर चढ़ी सेल्यूलोज की पर्त फट जाती है और दूसरे यह कि पकने के पश्चात् मण्ड डेक्सट्रिन में परिणित हो जाता है जो अपेक्षाकृत अधिक पचनशील है। स्टार्च के समुचित अवशोषण के लिये उसे पकाता जरूरी है। भूतने जैसी क्रियाओं से अपचनीय मण्ड मलीभाँति पचनीय डेक्सट्रिन में परिवर्तित हो जाता है। पानी के साथ उवालने पर कच्चा मण्ड घुलनशील मण्ड में बदल जाता है जिस पर किण्व टियालिन तथा एनीलोप्सीन क्रिया कर सकते हैं।

सुक्रोज जैसे डाइसैकराइडों पर भी गीले तथा शुष्क ऊष्मोपचारों का यही प्रभाव पड़ता है। किसी अम्लीय माध्यम में आर्द्र ऊष्मोपचार देने से चीनी में प्रतीप शर्करा (इन्वर्ट शुगर) में बदल जाती है जो अधिक पचनीय होती है। पौधों की कोषिका भित्तियों में विद्यमान सेल्यूलोज पकाने पर मुलायम पड़ जाता है जिससे वह अधिक पचनीय हो जाता है। यही कारण है कि उबली हुई गाजर कच्ची गाजर के मुकाबले में अधिक पचनशील होती है। यही बात हरी सब्जियों पर भी लागू होती है। सब बातों पर विचार करने पर इसकी पुष्टि होती है कि कार्बोहाइड्रेट युक्त किसी भी खाद्य सामग्री को पकाने से लाभदायी होता है, वह अधिक ग्रहणशील हो जाती है।

बसा

बसा गर्मी पाकर पिघलते है। उच्च ताप पर बसा बसाम्लो तथा एक्रोलीन में विघटित हो जाते है। प्रत्येक बसा के विघटन का एक निश्चित ताप होता है। हम इसे धूम्र बिन्दु (स्मोक पाइन्ट) कहते हैं। पकाने से धूम्र बिन्दु घट जाता है। लगातार गर्म करने तथा अधिक समय तक, नमी और वायु के सम्पर्क में आने तथा अन्य खाद्य कणों की उपस्थिति के फलस्वरूप बसा ऐसी स्थिति में आ जाता है कि गर्म करने पर उसमें केवल बुलबुले उठते है। उसमें खाना नहीं तला जा सकता। वह तब से चिपक जाता

है। यह स्थिति बृहलीकरण के कारण होती है और इससे बसा इस्तेमाल के योग्य नहीं रह जाता।

खनिजों पर प्रभाव

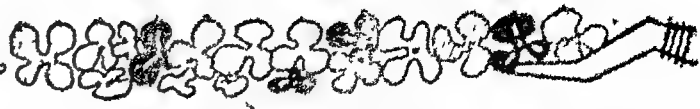
पानी में उवालने पर सब्जियों में से मैग्नीशियम तथा पोटैशियम के कुछ अंश निकल जाते हैं परन्तु कैल्शियम और लोहा लगभग पूर्ववत् रहते हैं। पकाने से कैल्शियम दो प्रकार से प्रभावित होता है—(क) दूध को गर्म करने से इनकी मात्रा कुछ कम हो सकती है किन्तु अनाज में इसकी प्राप्यता बढ़ जाती है क्योंकि उनका मण्ड पचनीय हो जाता है, (ख) कठोर जल में उवालने से हरी सब्जियाँ जल में विद्यमान कैल्शियम को अपने में खपा लेती हैं। भोजन पकाने पर हमारा शरीर लोहे की मात्रा को अधिक सुगमतापूर्वक ग्रहण कर सकता है। सब्जी में पकाने के वर्तनों और चाकुओं के सम्पर्क में आने पर लोहे का अंश बढ़ जाता है। उवालने के दौरान भोजन में से सोडियम कम हो जाता है परन्तु यह इसलिए महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि भोजन में हम काफी नमक डालते ही हैं और उसमें सोडियम होता है।

विटामिन

विटामिनो में केवल विटामिन सी ऐसा है जो वास्तव में पकाने पर नष्ट हो जाता है किन्तु सावधानी से पकाने पर उसका भी काफी भाग भोजन में रहा आता है। पकाने की साधारण विधि में खाद्यों में मौजूद विटामिन ए और डी को कोई क्षति नहीं पहुँचती। परन्तु निम्न परिस्थितियों में विटामिन वी का कुछ अंश नष्ट हो जाता है—(१) ऊँचे ताप पर पकाने से जैसा कि विस्कुट तथा अन्य जलपान सामग्री तैयार करने के लिए जरूरी होता है, (२) सोडा मिलाने से, (३) उस पानी को फेंकने से, जिसमें दाल फुलायी जाती है, को फेंक कर अथवा पकाने के दौरान पानी कम हो जाने के कारण।

परिरक्षण गुणों में वृद्धि

इसमें कोई संदेह नहीं है कि पकाने से भोजन अधिक स्वादिष्ट हो जाता है। यद्यपि भोजन की स्वादिष्टता का उसके पोषक मानों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता परन्तु वह ग्राह्यता को अवश्य बढ़ाती है। प्रयोगों से स्पष्ट हो गया कि कूत्ते जैसा एक मासाहारी जानवर भी कच्ची खाद्य



सामग्री के मुकाबले पके हुए भोजन को अधिक पसन्द करता है। इतना ही नहीं, भोजन के स्वादिष्ट होने के कारण हमारा पाचन सस्थान उसे अधिक सुखिपूर्ण ढंग से ग्रहण करता है और इस प्रकार पाचन पर उसका अधिक लाभदायी प्रभाव पड़ता है।

भोजन पकाने में गर्मी के प्रभाव से खाद्य सामग्री में विद्यमान सूक्ष्म कीटाणु नष्ट हो जाते हैं यद्यपि यह जरूरी नहीं कि उनके द्वारा उत्पन्न विषैले पदार्थ भी नष्ट हो जायें।

उपयोगी सुझाव

इस प्रकार हम देखते हैं कि भोजन की पोष्टिकता, स्वाद, पचनीयता के लिये पकाने का महत्व निर्विवाद है। लेकिन कभी-कभी इसके परिणाम अनुकूल नहीं होते। आवश्यकता से अधिक पकाने में न केवल समय अधिक लगता है, बल्कि पोष्टिकता तथा स्वाद में भी अन्तर पट जाता है। अतः प्रत्येक खाद्य सामग्री के लिए अनुकूल ऋणोपचार का ज्ञान होना चाहिए। इसके लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं—

(१) सब्जी छीलने से पहले उसे धो लीजिये। सब्जी को बहुत छोटे टुकड़ों में कभी न काटिए क्योंकि जितनी अधिक सतह सम्पर्क में आयेगी पोषक तत्वों की उतनी ही हानि होगी।

(२) सब्जियाँ उसी समय बनाइये जब भोजन का समय हो। सलाद वगैरह भोजन परोसने से ठीक पहले तैयार कीजिये।

(३) नींबू, दही आदि अम्लीय पदार्थों को मिलाने से सब्जियों में विटामिन सी की मात्रा बनाये रखने में सहायता पहुँचती है।

(४) जमीन के ऊपर उगने वाली सब सब्जियों को गर्म पानी में और जमीन के नीचे उगने वाली सब्जियों को आरम्भ से ठण्डे पानी में ही छोड़ दीजिए।

(५) जड़ों वाली गन्तियाँ (मूली, गाजर आदि) को अच्छी तरह धोकर उबालना चाहिए क्योंकि उनका छिनका जलरोधी होता है।

(६) मोटे का प्रयोग न करें क्योंकि उनसे विटामिन बी नष्ट हो जाता है।

(७) पानी की कम से कम आवश्यक मात्रा इस्तेमाल करें। सब्जी उबालने के बाद पानी को फेंकने के बजाय उसे दाल वगैरह उबालने में इस्तेमाल कीजिए।

(८) भोजन को आवश्यकता से अधिक न पकाइए।

(९) प्याज, मूली तथा बन्दगोभी आदि के जमीन में ऊपर उठने वाले हरे भाग का उपयोग करना चाहिए क्योंकि उनमें खनिज और विटामिन होते हैं।

(१०) चावल को धोने के बाद केवल एक बार धोना चाहिये। बार-बार धोने से खनिज और विटामिन की मात्रा घट जाती है।

(११) चावल बनाने में जलीय शोषण की विधि अपनाइये। जितना चावल हो, उसका दो गुना गर्म पानी रखना चाहिए।

(१२) दालों वगैरह को जल की उचित मात्रा में धोकर सुखा लेना चाहिए।

(१३) पके हुए भोजन को अधिक समय तक रखना ठीक नहीं है। केवल समय पर भोजन पकाइये।

(१४) नष्ट हो सकने वाली खाद्य सामग्री को रेफ्रिजरेटर अथवा अन्य शीतल शुष्क स्थान में रखिये। आवश्यक मात्रा में ही खाद्य सामग्री खरीदिये। आवश्यकता से अधिक न खरीदिये।

—(कुमारी) तंगम ई. फिलिप
प्रिंसिपल, इस्टीम्यूट आफ कर्टारिंग टेक्नालाजी एण्ड
एटलाइड न्यूट्रिशन, बम्बई

अन्न परिरक्षण

प्राणिज और वनस्पतिज खाद्य द्रव्य पौष्टिकजनक तथा विकारी जीवाणुओं के ससर्ग से सटने लगने लगते हैं। यह ससर्ग प्रायः बाहर से होता है। ऐसे सड़े गले पदार्थों के सेवन में शरीर को कुछ न कुछ हानि पहुँचती है और कई बार अन्न विषमयता (Food poisoning) उत्पन्न होती है। इसलिए अन्न का परिरक्षण एक महत्व का कार्य है। खाद्य द्रव्यों की ताजगी (Freshness) और स्वाद ज्यों का त्यों रखकर उनकी पोषणक्षमता में जहाँ तक हो सके फर्क न होने देना अन्न परिरक्षण का उद्देश्य होता है। इसके लिये निम्न विधियाँ काम में लाई जाती हैं। इन विधियों से बाह्य जीवाणुओं का सम्बन्ध बिच्छेद किया जाता है तथा भीतर प्रविष्ट हुए जीवाणुओं की वृद्धि होती जाती है—

(१) शीत (Cold)—हिम बिन्दु के नीचे का ताप जीवाणु वृद्धि का विरोध करने के कारण आजकल शीत का प्रयोग अन्न रक्षा के लिए बहुत किया जाता है। इस ताप पर बहुतेरे परोपजीवी (Parasites) मर जाते हैं। अन्न परिरक्षण की दृष्टि से यह पद्धति श्रेष्ठ है, क्योंकि इससे खाद्य द्रव्यों की नैसर्गिक रुचि या गन्ध में ज़रा-सा भी फर्क नहीं होता, उनकी पाच्यता घटती नहीं तथा उनकी पोषणता जैसी की तैसी बनी रहती है। केवल तद्गत जीवितित्तियों की शक्ति कुछ घट जाती है। यह इसका अल्प दोष है। परन्तु सबसे महत्व का दोष यही है कि शीत से खाद्य द्रव्यान्तर्गत जीवाणुओं का नाश न होने के कारण यदि पहले से खाद्य द्रव्य जीवाणु दूषित रहे तो शीत के बाहर आतेही तद्गत जीवाणुओं की वृद्धि प्रारम्भ होकर वे सड़ने लगते हैं। इस पद्धति का उपयोग मास, मछली, अण्डा, फल, दूध इत्यादि खाद्य द्रव्यों के लिए किया जाता है। बड़े पैमाने पर अन्न की परिरक्षा करने के लिए तथा एक देश से दूसरे देशों में मास मछली भेजने के लिए इसका उपयोग बहुत होता है। खाद्य द्रव्यों को रखने के

लिए बड़े बड़े प्रशीतक (Refrigerators) बनाये जाते हैं। एक प्रान्त से दूसरे प्रान्त में लोहमार्ग के (Railway) द्वारा अन्न भेजने के लिए प्रशीतक पोते (Ships) रहते हैं। धरेलू कामों के लिए भी इसका उपयोग किया जा सकता है क्योंकि विद्युत प्रवाह पर चलने वाले छोटे छोटे प्रशीतक बनाये गये हैं।

(२) शुष्कीकरण या द्रवापहरण (Drying or Dehydration)—जीवाणुओं की वृद्धि के लिए जलाश की आवश्यकता होती है। यदि खाद्य द्रव्यों में से जलाश निकाल दिया जाय तो वे अधिक काल तक सेवन योग्य रह सकते हैं। अनेक शाक, कन्द, फल (आलू, आवला, कच्चा आम, नारियल की गिरी, किशमिश, मेवे इत्यादि) सुखाकर रखे जाते हैं। विस्की और दूध की बुकनी शुष्कीकृत द्रव्यों के प्रसिद्ध उदाहरण हैं। सुखाने से जीवितित्त 'क' 'ख' और 'घ' में कोई फर्क नहीं पड़ता, परन्तु 'ग' का कुछ अंश नष्ट हो जाता है। आजकल मास और अण्डे भी विशेष पद्धति से सुखाकर रखे जा रहे हैं।

(३) लवणीकरण और अचार (Salting and Pickling)—नमक का उपयोग (१८-२५%) मास मछली के लिए किया जाता है। नमक से जीवाणुओं की वृद्धि रुक जाती है परन्तु उनका नाश नहीं होता। विविध अचारों की परिरक्षा में नमक एक प्रधान परिरक्षी (Preservative) द्रव्य होता है।

(४) धूपन (Smoking)—मास मछलियाँ इस प्रकार से भी रखी जाती हैं। प्रथम उन पर लवण का प्रयोग किया जाता है। तदनन्तर धूम का प्रयोग करते हैं। धूपन के समय मास मछलियों का जलाश कम हो जाता है और उन पर धुँए से निकले हुए कुछ द्रव्यों (Pyrolynes) की एक पतली तह बनती है जो कुछ अंश तक जीवाणुनाशन का काम करती है। परन्तु



इसका असर गहराई तक नहीं होता और चूँकि यह मास फिर से पकाकर नहीं भेज दिया जाता इसलिए यदि भीतर कोई परोपजीवी रहा हो या मास मड़ गया हो तो उससे हानि हो सकती है।

(५) तपन और डिब्बी भरण (Heat and canning)—इसमें खाद्यद्रव्य उबालकर निर्जीवाणु करके पश्चात् गरम करके निर्जीवाणु किए हुए डिब्बों में भर दिए जाते हैं। पश्चात् उनका मुख बन्द किया जाता है। डिब्बों में कुछ शून्यक [Vacuum] बनता है जिसके कारण उनके दोनों पृष्ठ भीतर दब जाते हैं। इस पद्धति से मास, मछली, फल, फलों के रस तथा अनेक खाद्य द्रव्य रक्षित जाते हैं। अन्न परिरक्षण की यह सबसे अधिक व्यवहृत और सर्वोत्तम पद्धति है। इसमें केवल जीवितिक्रि 'ग' की थोड़ी सी हानि होती है।

(६) अवलेहिका—चीनी जब अवलेह या पाक (Syrup) के रूप में परिणित होती है तब उसमें जीवाणुनाशक और वृद्धिनिरोधक गुण उत्पन्न होता है। फलों के मुरब्बे, पाक, अवलेह इसी कारण से टिकाऊ होते हैं।

(७) रासायनिक द्रव्य—इसमें धूपिक (Benzoic) अम्ल और धूपीय (Benzoates), टॉनिक (Boric) अम्ल, और टकण (Borax), नम्रलिक (Salicylic) अम्ल, वनस्पुध (Formaldehyde), उदजन अति जारेय (H_2O_2) क्षारा-

तुल्यगामीय इत्यादि रासायनिक द्रव्य गाय द्रव्यों में छोट कर उनकी रक्षा की जाती है। जहाँ तक ठोस के अन्नरक्षा के लिए रसायनों का प्रयोग न करना चाहिए। अनेक देशों में उनका प्रयोग प्रतिनिद्ध किया गया है। अन्नपरिरक्षा की विधियों में प्रकीर्तक की विधि उत्कृष्ट, रसायन विधि निकृष्ट और शेष विधियाँ मध्यम होती हैं।

(८) वातानुकूलन (Air conditioning)—वात संचार, आर्द्रता (Humidity), प्राण वायु और प्रा० द्विजारेय (CO_2) इनका अनुकूलन नियन्त्रण करने से अनेक द्रव्यों का परिरक्षण होता है। इसका उपयोग आजकल फल मास इत्यादि के लिए किया जाता है। प्रा० द्विजारेय का वातावरण तृणागृहों का यद्यपि नाश नहीं कर सकता तथापि उनकी वृद्धि को रोक सकता है। इसका वात-संग्रहण (Gas Storage) भी करते हैं।

(९) आलेपन (Glazing)—इसका उपयोग मुख्यतया बण्डों के लिये किया जाता है। इसमें क्षारातुर्लकीय (Sodium silicate) का लेपन उन पर किया जाता है।

(१०) तैलन (Oiling) तेलों में डुबोई हुई चीजें अच्छी तरह रहती हैं। इसके लिए मुख्यतया सरसों का तैल प्रयुक्त किया जाता है। शाक, व फलों के अचार तैलों में ही बनने के कारण टिकाऊ होते हैं। नमक भी इसमें सहायता करता है।

(पृष्ठ १२३ का शेषांश)

आहार के अष्टविध विशेष आयतन

वैकृत अवस्था में आहार पाचन शक्ति भी प्रभावित होती है। अतः लघन, पाचन आदि के अनुसार आहार की व्यवस्था की जानी है। उदाहरण रूप में शरीर कर्म-अस्थिमग्न आदि की अवस्था में मासतत्व (protein) प्रधान आहार दिया जाता है। मधुमेह के रोगी को शर्करा तत्व (carbohydrate) रहित आहार की व्यवस्था की जाती है।

(७) उपयोग सस्था—इसमें आहार के उपयोग सम्बन्धी नियमों का समावेश होता है। स्वस्थवृत्त में वर्णित आहार सेवन के नियम यथा आहार का समय, स्थान, आहार ग्रहण करते समय आसन, मागलिक वस्तुओं का दर्शन, मन की एकाग्रता, आहार में रस सेवन का क्रम, भोजनोत्तर कर्म, वर्जन कर्म आदि नियम आहार कहे जाते हैं। मुश्वन ने कहा है—'युक्तिपूर्वक सस्कार किया हुआ दोषरहित गुणों से युक्त भोजन सेवन करना चाहिए। शेष एवं समय आदि का विभाग कर दोनों समय उच्च

आसन पर मुखपूर्वक बैठकर समवेह, अन्न में तल्लीन होकर भुख लगने पर समय पर शास्त्रज्ञ मनुष्य आत्मा के अनुकूल हल्का, स्निग्ध, ताजा, गरम, द्रवबहुल भोजन उचित मात्रा में करे। इस प्रकार, ये नियम स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होते हैं।

(८) उपभोक्ता—आहार ग्रहण करने वाला उपभोक्ता कहा जाता है आहार साम्य की दृष्टि से उपभोक्ता का विशेष महत्व है। साम्य का अर्थ है किसी व्यक्ति को अनुकूल आहार। अभ्यास एवं उपभोक्ता का स्वभाव किसी व्यक्ति के आहार निर्धारण में अत्यन्त आवश्यक होते हैं। उपभोक्ता की व्यक्तिगत परिस्थितियों का भी प्रभाव आहार द्रव्यों के चयन पर पड़ता है।

इस प्रकार ये आहार के आठ विशेष आयतन आहार स्वस्थ वृत्त (Hygiene of diet) के आधारभूत सिद्धांत हैं।

गन्धममाला

का भोजन में महत्व

श्री सत्यप्रकाश जायसवाल

भोजन (अन्न या सब्जी) के साथ इन मसालों को एक दूसरे के साथ सहयोग कर काम चलाना चाहिए ताकि भोजन का परिपाक ठीक हो सके और उसका प्रयोग (उपयोग) करने वाला शरीर भी स्वस्थ रह सके और उसका यथोचित सबर्द्धन हो सके। यदि ये मसाले ठीक से सहयोग नहीं करेंगे तो भोजन का ठीक से पाचन नहीं होगा, परिणामस्वरूप शरीर अस्वस्थ हो जायेगा।

यह विरोधी शब्द ठीक जचता नहीं, कारण विरोधी का मतलब तो सीधा-सीधा है सत्कारु जो कहे उसका विरोध करना, परन्तु हम इन्हे सहयोगी भी नहीं कह सकते, कारणन्ये सत्कारु हो जावेगे। इसके लिए सहपान अनुपान या सात्म्य ऐसा कोई शब्द जैसाकि आयुर्वेद में व्यवहृत है होना चाहिए जिसका मतलब होता है दवा या द्रव्य (भोजन) में जो अच्छे गुण हैं उनका सहयोग करते हुए या बढ़ाते हुए साथ-साथ ही जो उनमें कुछ अवगुण हैं उनको कम कराना या निराकरण करना। हमारे विचार से अनुपान या सहपान का विशेष यही मतलब है कि उनके अवगुण को कम करना या नष्ट करना पहले, और दवा या भोजन तो रोग या शरीर के फायदे के लिये दिया ही जा रहा है वह तो अपना काम करेगा ही।

जैसे हृदय रोग में अर्जुन चूर्ण के बदले उसका 'क्षीर-पाक' का विधान इसलिए अधिक महत्व रखता है कि उसके विशेष कषाय का दुष्परिणाम न हो और उससे होने वाला फायदा जो हृदय को मिलना चाहिए वह मिल जाय एवं दूध भी आसानी से पच जाय। जैसे अनुपान के लिए कहा है—

सुखेन पाचयत्यन्नं रोचयत्यपकर्षति ।

अनुपान मनुष्याणां सात्त्विकं च प्रयच्छति ॥

—भेल संहिता सू १५



यानी अनुपान वह है जिससे अन्न का पाचन ठीक से हो एवं भोजन में रुचि बढे और जो मनुष्य के लिए सात्त्व्य भी हो। सात्त्व्यता के विषय में चरक वि १ में लिखा है—

“सात्त्व्यं नामतद् यदात्मन्युपशेते”

यानी जो अपनी आत्मा (शरीर) के लिए सुखकारी हो। अनुपान का गुण है कि जो भोजन में गड़बड़ी हो उसके दोष को ठीक करते हुए शरीर को पोषकता प्रदान करें।

दोषवद् गुरु वा भुक्तमति मात्र मथापि वा ।

यन्नोक्ते नानु पातेन सुखमन्नं प्रजोर्मति ॥

सू सू ४६

अनुपान के गुण के विषय में हमारे ऋषि एवं आचार्य निम्न प्रकार का विचार प्रकट करते हैं—

रोचनं वृहणं वृत्त्यं दोषं सघातं भेदनम् ।

तर्पणं मार्दवकरं अमलमहरं सुखम् ॥

दोषनं दोषं शमनं पिपासाच्छेदनं परम् ।

वर्त्यं वर्णकरं सन्ध्यानुपानं सदोच्यते ॥—सू सू ४६



हमारे आयुर्वेद की परम्परा रही है कि दोष मे भी गुण ढूढना—विष के प्रयोग से ही रोगो एवम् विष को ठीक करना, उससे अमृत सा काम लेना । ये चीजे हमारे आचार्य चरक ने भोजन के साथ अनुपान या सहपान वाले द्रव्यों मे प्रदर्शित किया है जो देखने मे नुकसानदायक मालूम पडते हैं परन्तु सयोग भेद से अमृत सा कार्य करते हैं ।

चरक महिता सूत्र म्यान् अध्याय २७ मे जहाँ अन्न-पान विषयक “अन्नपान प्राणिना प्राणिसज्जकानां” ... प्रकरण है वही हितकर एव अहितकर द्रव्यों को भी गिनाया है साथ ही उसमे अन्नपान के विशेष घटको का विशेष गुण या कार्य भी अलग अलग बतलाया है—

मधु संदध्याति, क्षीर जीवगति, मास वृंहणाति रस प्रोणयति, सुरा जर्जरी करोति आदि का वर्णन किया है उसी मे देखने पर अहितकर वस्तु होने पर भी घटक सयोग की वजह से द्रव्य अहितकर से हितकर गुण वाला हो जाता है । जैसे मदिरा—सुरा जर्जरी करोति—देखने मे हानिकर वस्तु मालूम पडती है परन्तु वृ कि वह मास को पचाने मे हितकर, वह मास पचकर ही “मासेन मास वृद्धि” को चरितार्थ कर सकेगा । वैसे मदिरा से यकृत विकृति पैदा होती है लोग मानते हैं परन्तु जब उसके साथ मास का प्रयोग किया जाता है तो यह विकृति नहीं होती है इसे आज का विज्ञान भी स्वीकार करता है ।

जैसे क्षार द्रव्य है वह दृष्टिदोष पैदा करता है एव शुक्र को नष्ट करता है परन्तु अन्न को पचाता है एवम् क्षार दोष को दूर करने वाले अम्ल का उसमे सन्निवेश किया है जिससे क्षार अपने दोष को प्रदर्शित न कर सके (अम्ल क्षार को उदासीन कर देता है) ।

अन्न मे भी गेहूँ, पुराना चावल, जी—ये मधुर द्रव्य हैं परन्तु ये कफ को नहीं बढाते अत इन्ही अन्नो का सामान्य प्रयोग किया जाता है—आदि ।

जहाँ चरक ने हितकर एव अहितकर आहार द्रव्यों को गिनाया है वही द्रव्यों के बारह सग्रह वर्गों को भी गिनाया है—

(१) शूकधान्य (२) शमीधान्य (३) मासवर्ग (४) शाक वर्ग (५) फल वर्ग (६) हरित वर्ग (७) मद्य वर्ग

(८) जल वर्ग (९) गोरस वर्ग (११) इक्षुवर्ग (११) कृता-न्नवर्ग (१२) आहारोपयोगी वर्ग

जहा तक सामान्य दृष्टि इन वर्गों पर जाती है वहाँ हम पाते हैं कि भोजन के अन्दर आहारोपयोगी वर्ग ही जिनमे केवल मसागा सम्बन्धी द्रव्य हैं पाते हैं । उसीसे हम इन मसालो की विशेषता को माप सकते हैं कि ये मसाले कितने महत्व के हैं जिनके लिए एक अलग वर्ग ही बनाया गया है ।

शूकधान्य शमीधान्य ... कृतान्नाहारयोगिनाम् ।

—च सू २७

अब हम चरक मत से उन आहारोपयोगी वर्ग को देखते हैं तो उनमे निम्न द्रव्य पाते हैं—

१. तैल—

कपायानुरस स्वादु सूक्ष्ममुष्ण व्यवायि च ।

पित्तलं वद्ध विष्णु न च श्लेष्माभिबद्धं नम् ॥

वातघ्नेपित्तम वल्य त्वच्यं मेधाग्नि बद्धं नम् ।

—च सू २७, २८

विशेषकर इन्होंने एरण्ड, सरसो, चिरीजी, तीसी वरें तेलो का वर्णन किया है । ये सब अपने गुण के अनुसार अपना कार्य करते हैं ।

२ वसा एव मज्जा—

मधुरो बृहणो वृष्यो ... चित्तदिशेत ।

—च सू २७, २८

३. शुण्ठी—

सस्नेह दीपनं वृष्यमुष्णं वानकफापहम्.....

—च. सू २७, २८

४ आर्द्र एव शुष्क पिप्पली—

श्लेष्मा मधुरा चार्द्रा ।

सा शुष्का कफ वातघ्नी..... ॥—२८

५ मरिच—

नात्यर्थमुष्ण मरिचम् वृष्यं ... ॥—२८

६ हींग—

वातश्लेष्म विवधघ्नम् ... ॥— २८

७ लवण—

रोधन लवण सर्व पाकि त्तस्य निलापहम् ।

—च सू २७, २८

विशेषकर सेंधा, सोचर, विड, उद्विज, काला एव सामुद्र नमको का स्वभावानुसार वर्णन किये हैं ।

८. यवक्षार—हृत पाण्डु ग्रहणी रोग । च. सू. २७—
३०५, ३०६

९. कारवी (स्याह जीरा) कुञ्जिका (मगरैला) अजाजी (जीरा) यवानी (अजवायन) धनिया, तुम्बरु (तेजवल)—
ये सभी रुचि उत्पन्न करने वाले, जठराग्नि दीपक वात,
कफ नाशक, शरीर की दुर्गन्ध को दूर करने वाले होते हैं।

कारवी कुञ्जिका अजाजी यवानी । च. सू. २७—३०७
अस्त मे यहा तक कह दिया है कि आहार मे आने
वाले द्रव्यों के विभाग निश्चित नहीं—

आहार योगनि भक्ति निश्चयो न तु विद्यते ।

—च. सू. २७—३०८

आगे चार्ट में (पृष्ठ १३४—१३५ पर) आहारोपयोगी
गुण दिखाए गये हैं।

जहाँ हम चरक के आहारोपयोगी वर्गों में उपर्युक्त
द्रव्यों को पाते हैं वही हम सुश्रुत-सहिता के सूत्र स्यान के
४६ वें अध्याय में छोकने वाले अन्नपान विधि अध्याय में
अनेक वर्गों को गिनाया है वही शाकवर्ग में इन मसालों
को फलशाक, पिप्पलादि द्रव्य के नाम से वर्णन किया है
वहाँ छोकने वाले द्रव्य, मसाले के द्रव्य पिप्पलादि वर्ग को
पाते हैं। वहा पर इसका बिशद विवेचन किया है जो
निम्न है—

मस्कार द्रव्य—धनियाँ, जीरा, हींग आदि
पिप्पली मरिच भृङ्गवेरात्रं लशुन पलाण्डु
कलाय प्रमितानि । —सू. सू. ४६—२२१
कटुस्युष्णानि रुच्यानि वातश्लेष्महराणि च ।
कृतान्तेषूपयुष्यन्ते सस्काराश्चमनेकधा ॥

—सू. सू. ४६—२२२

तेषां गुर्वी स्वावुशीता पिप्पल्यादा कफबहा
बोधोष्णी कटुका किञ्चित् तिक्ता स्रोतोबिशोधनी ॥

—सू. सू. ४६—२३१

आगे चार्ट में (पृष्ठ १३४—१३५ पर) आहारोपयोगी
गुण दिखाये गये हैं।

इसी प्रकार वाग्मट, काश्यप सहिता, भेल सहिता,
शाङ्गधर सहिता, भाव प्रकाश आदि में अन्नसाधन
प्रकृया प्रकरण में इन मसाला द्रव्यों का वर्णन मिलता है जो
कृतयूष, अष्टगुण मण्ड, सप्त मुष्टिक यूष, मास रस आदि
के साधन में कार्य करते हैं। जो हमारे चरक सुश्रुत

सहिताओं के ही उद्धरण हैं जिनसे अन्न आदि की विशेष-
पता बढ़ जाती है। इनमें अधिकतर सोठ, पीपर, मरिच,
धनिया, हींग, तैल, सेधानमक आदि के लिए साधारण
कर्क द्रव्य कहा है।

आजकल लोग सामान्यतया मसालों का प्रयोग साग
सब्जी, मास, अचार आदि बनाने में प्रयुक्त मसालों के
लिए ही समझते हैं परन्तु हमारे आचार्यों ने इनको
आहारोपयोगी द्रव्यों में गिनाया है। यानी खाने पीने
वाली जितनी भी चीज है, जहा इनके गुणों की आवश्य-
कता हो प्रयोग किये जा सकते हैं। इसका अनुमान
हम इसीसे कर सकते हैं कि जहाँ चरक सहिता
में आहार द्रव्यों का वर्णन किया गया है वहा
शाक वर्ग ही अलग लिखा है। वहाँ इन मसालों
का यानी आहारोपयोगी वर्ग ही अलग गिनाया है
जिसका मतलब यह समझ में आता है कि जहा भी
आहार में इनका उपयोग (जरूरत) समझा जाय प्रयोग
किया जाय यानी इनके अनुसार उपर्युक्त बारह वर्गों में
जहा जरूरत हो जैसे शाक वर्ग में माँस रस, कृतान्न वर्ग,
कृतयूष, यवागू, वेशवार, अष्टगुण मण्ड आदि वही हम
सुश्रुत सहिता में अन्नपान विधि अध्याय में ही पिप्पलादि
कटु फल शाक पिप्पलादि गुण शाकों के वर्णन में मिलता
है, जिससे यह स्पष्ट हो जाता है कि ये द्रव्य विशेषकर
शाक में ही प्रयोग करना चाहिए। वैसे जहाँ जरूरत हो
ये द्रव्य मिलावेगे उसके अनुसार गुण पावेगे जैसा इन्होंने
मासरस, वेशवार आदि के वर्णन में मसालों का वर्णन
किया है और इन्होंने सस्कार द्रव्य कहा है।

वैसे सामान्यतया इन द्रव्यों को जिन्हे कि आजकल
मसाला द्रव्य की सजा देते हैं वाग्मट आदि में भी इसी प्रकार
का वर्णन मिलता है और स्थल-स्थल पर भाव प्रकाश,
शाङ्गधर-सहिता, मेषज्य रत्नावली आदि में भी इनका
वर्णन मिलता है परन्तु जैसा कि सामान्यतया हम आज
के प्रयोग में हल्दी, लींग, जावित्री, राई, बडी इनायची
आदि का सामान्य मसालों में प्रयोग पाते हैं परन्तु चरक
सहिता, सुश्रुत सहिता, वाग्मट, शाङ्गधर आदि में हल्दी
आदि का प्रयोग मसाले के रूप में नहीं मिलता है। भाव
प्रकाश में जिसकी टीका श्री प० विश्वनाथ जी द्विवेदी
ने किया है वहाँ उन्होंने लिखा है कि कड़ी के मसाले में

समसालों के आहारोपयोगी गुण

[illegible]

मसालों के आहारोपयोगी गुण

संख्या	चरक	सुश्रुत कालीन मसाले	वर्तमान मसाले	रस	गुण	वीर्य	विपाक	दीप कर्म वात पित्त कफ	विशेष
		१२ कारवी		कटु	तीक्ष्ण	उष्ण	कटु	— + —	दीपन-रूच्य
		१३ करवी		"	"	"	"	" " "	"
		१४ कालीजीरी		"	"	"	"	" " "	"
		१५ हराधनियाँ	११ "	कषा क. ति	लघु स्निग्ध	"	मधुर विदोष	—	मुस्वाडु, मुगन्धित, हृदय प्रिय
१४		१६ रसोन	१२ "	कटु मधुर	गु स्नि ती.	"	कटु	— +	बल्य, वर्ण्य, पाचक, आध्मान
१५		१७ पलाण्डु	१३ "	क म	पिच्छिल ती गु	उष्ण कम	मधुर	— +	खून बढ़ाने वाला
१६			१४ हल्दी	क ति	रूक्ष	उष्ण	कटु	—	अग्निबर्द्धक, वलबर्द्धक, दीपन
१७			१५ मेथी	तिक्त	स्निग्ध	"	"	—	बुध्य
१८			१६ जावित्री	म ति	लघु	"	"	—	वर्ण्य, धातुपोषण, क्षतिपूर्ति
१९			१७ लौंग	क ति	ल. ती. स्नि	शीत	"	—	अग्निबर्द्धक, दीपन
२०			१८ ब इला	कटु	ल रूक्ष	उष्ण	कटु	—	रूच्य, तृण्य, आध्मानहर
२१			१९ दालचीनी	म. क. ति.	ल रू ती	"	"	—	तृपा कम करना
२२			२० तेजपात	मधुर	किंचित तीक्ष्ण	"	"	—	सुगन्धित, वृण्य, वर्ण्य, तृपाहर
२३			२१ राई	क ति.	लघु पिच्छिल	"	"	—	अरुचिनाशक, हृद्य
२४			२२ लालमिर्च	क ति.	तीक्ष्ण	"	"	—	अग्निप्रदीपक, किण्डवीकरण
				कटु	किंचित रूक्ष	"	"	—	अग्निजनक, अनुलोमक
					ल. रू ती	"	"	— + —	दीपन-पाचन

आजकल गरम मसाले के नाम से बाजार में बिकने वाली चीजे —

१ सूखा घनिया,	२ हल्दी,	३ सूखी काली मिर्च,	४ अजवायन,	५ सफेद जीरा,	६ स्याह जीरा,
७ मेथी,	८ मगरैल,	९ राई,	१० मिरचा,	११ जावित्री,	१२ लौंग ।
१३ बड़ी इलायची,	१४ तेजपत्ता,	१५ दालचीनी,	१६ हींग,		



इसी हल्दी का खुशबूदार स्वाद और गन्ध होता है। भैषज्य कल्पना विज्ञान श्री अग्निहोत्री जी की पुस्तक में काजी निर्माण प्रकरण में मिलता है। शार्ङ्गधर संहिता में हल्दी का प्रयोग शिण्डाकी बनाने में किया गया है। आज हल्दी का प्रयोग हर अचार, दाल, साग-सबजी, माँस आदि बनाने में प्रायः प्रयोग किया जाता है। इस रथान पर हम हल्दी एवं धनिया के विषय में दो शब्द कहेंगे कि हम दिन भर जितना कार्य करते हैं उससे हमारे शरीर के जो उत्तक (Celltissus) हैं वे नष्ट होते हैं-हल्दी उन नष्ट हुए उत्तको की क्षति को पूरा करती है एवं शरीर को पुनः हरामरा कर देती है।

वही धनियाँ स्रोतों का विशोधन करता है जिससे सारे शरीर के स्रोत जल विशोधित रहेंगे तो वे प्रत्येक वस्तुओं, रंगों एवं धातुओं को अपने स्थान पर यथावत पहुँचाने में सहायक होते हैं। अतः कहा है कि 'गरीव का मसाला क्या है-हल्दी-धनियाँ।'।

वैसे मसालों का प्रयोग कितना वर्णन किया जाय कुछ इसका अन्त नहीं। मिन्न-मिन्न स्थानों में अपनी रुचि के अनुसार मिन्न-मिन्न आहारोपयोगी द्रव्य बना कर लोग प्रयोग करते हैं जैसा चरक की निम्न उक्ति देखने से पता लगता है—

आहार योगिना भक्ति निश्चयो नतु विद्यति ।

—च. सू. २७-२०८—

उसी प्रकार मसालों के भी विषय में पाते हैं। मधेय में हम एक दृष्टि इनके द्रव्यों पर देना चाहते हैं ताकि यह पता लगे कि इन द्रव्यों में क्या विशेषता है जिसकी वजह से आचार्यों ने इनका विशेष गुण गाया है—साथ ही साथ हम थोड़े में यह कहना चाहेंगे कि जहाँ हमारे आचार्यों द्वारा वर्णित मसालों के द्रव्यों (आहारोपयोगी द्रव्यों) में उत्तरोत्तर कुछ द्रव्य बढ़े हैं वही इनमें से कुछ द्रव्य हमारे सामान्य जीवन में मसालों में जिन्हें सामान्य जन प्रयोग करते हैं कम भी हुए हैं—सूखी पिप्पली, गीली मरिच, सोठ का प्रयोग आजकल सामान्य फटे जाने वाले मसालों में नहीं पड़ता—अथ्य औषधीय आहारोपयोगी द्रव्य में पाठ के अनुसार सभी जगह प्रयोग होता है।

वैसे हम इन मसालों का प्रयोग आहार द्रव्यों के संस्कार के लिए करते हैं। आयुर्वेद में इन्हें हम संस्कार द्रव्य कहते हैं जिसमें भोजन में पहले दूर से ही देखने पर रुचि बढ़े, पकते समय ही उनमें एक प्रकार का मुग्ध भिले जिससे भोजन पकते-पकते मुह में पानी आने लगे (लार बनना चातू हो जाय जो भोजन को पचाने में सहायक होता है।) जो भोजन पकते समय ही मन को मोह लेता है वह भोजन करते समय भी रोचक होना चाहिए। जहाँ भोजन में रुचि हुई नहीं कि सभी ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ उसके साथ सहयोग करने लगेंगी। सब आवश्यकतानुसार यथास्थान अपने आप अधिष्ठित हो जावेगी और वे अल्प आराम से उनको ग्रहण कर लेंगे। जब सब अपने-अपने स्थान पर यथावत होंगे तो पाचन उनका यथावत होगा और अगले भोजन के लिए अग्नि को प्रदीप्त करेगी। इस प्रकार से शरीर जो स्रोतमय है वह स्रोत भी शुद्ध रहेंगे तभी भोजन के सब अंश यथावत अपने अपने स्थान पर पहुँच सकेंगे और उनके साथ ही एक के बाद दूसरी धातुओं का निर्माण सहज एवं सरल हो जावेगा। जिससे सप्त धातुयें—

रसाद्रवत्तं ततो मास मासान् मेद प्रजायते ।

मेदसोऽस्थि ततो रज्जा मज्ज शुक्रतु जायते ॥

क्रमवद्ध ढीक से तैयार होंगे एवं स्रोतों की शुद्धि होने से वात, पित्त, कफ धातुयें एवं त्रिदोष जिस पर यह शरीर (खड़ा) टिका है भी अपना कार्य यथावत कर सकेंगे जिससे शरीर भी स्वस्थ रहेगा। भोजन का शुक्र-वर्द्धक होना भी जरूरी है जिससे शरीर में शक्ति एवं चमक रहती है। भोजन रोचक है तो स्वभाविक है कि कुछ अधिक खाया जा सकता है। यदि किसी ने अधिक खा लिया है या कुछ ऐसे लोग भी होते हैं या कभी-कभी परिस्थितियाँ ऐसी होती हैं जिसके वजह से लोग बिना पूर्व भोजन के पचे ही या अपच में भी भोजन कर लेते हैं तो इन मसालों में ऐसे भी द्रव्य होना जरूरी है जिसकी वजह से ये अधिक भोजन पच जाय, अजीर्ण न होने पावे तो इस प्रकार के भी द्रव्य इसमें भरे पड़े हैं। कहा गया है (उक्ति है)—

“खाय के भूते सूते वाच, काहे वैद्य बसावे गांव ।”

इसको चरितार्थ करने के लिये भी कुछ मूलद्रव्य भी इसमें होना चाहिए ताकि भोजन के साथ कुछ हानिकारक द्रव्य यदि शरीर में पहुँच गये हो तो उनका निष्कासन भी इसी बहाने हो जायगा—शरीर में भी हलकापन मालूम होगा और शरीर को आराम करने के क्षणों में कोई व्यवधान नहीं होने पावेगा।

भोजन के बाद वायु भी कुछ साफ खुले इसलिए कुछ वातानुलोमन द्रव्य भी इसमें पड़े हुए हैं जिससे पेट में कोई विरोध भारीपन न होने पावे। इसमें भी आवश्यक एक बात है कि भोजन के बाद १-२ घण्टे जल लेने को लोग मना करते हैं केवल थोड़ा जल भोजन के बीच में लेने का विधान है जिससे सब भोजन आपस में खूब मिल सके—

भक्तस्यादौ जल पीतमग्नि साव कृशाङ्गताश्च ।

अन्ते करोति स्थूलत्वमूर्ध्वजाम्नाशयात् कफम् ॥

मध्ये मध्याङ्गता माम्य घातूना जरण सुप्तम् । —बागभट्ट

अतः इस दृष्टि से भी जब हम देखते हैं तो पाते हैं कि इसमें तृष्णा को कम करने वाले द्रव्य भी हैं जिससे भोजन करने के कुछ घण्टे बाद तक प्यास ही न लगे। यदि ऐसा मसाला होगा जिसके खाने के बाद अधिक प्यास लगे तो वह हानिकारक होगा उससे पाचन भी ठीक से नहीं होने पावेगा। अतः इसमें हम ऐसा द्रव्य पाते हैं जो प्यास कम करते हैं। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने वाले द्रव्यों के साथ यदि शरीर के वर्ण को भी मध्य ही निखार मिल जाय तो उसमें “सोने में सुगन्ध” वाली या “शरीर कचन के समान” वाली उक्ति भी चरितार्थ हो जाय, तो उन मसालों में हम वर्ण्य द्रव्य भी पाते हैं। सबसे मूल्यवान् ओज द्रव्य भी हम इसमें पाते हैं—

उपर्युक्त गुणों को चरितार्थ करने वाले द्रव्यों का जो इन्ही मसालों में से ही है एक तालिका नीचे दी जा रही है जो निम्न है—

१ मुगन्धित द्रव्य—जीरा, हींग, स्याह जीरा, दालचीनी, बड़ी इलायची, जावित्री, हरा धनियाँ आदि।

२ दुर्गन्धित द्रव्य—मगरैल, स्याह जीरा आदि।

३ रुचिवर्द्धक द्रव्य—गुण्ठी, काली मिर्च, हींग, स्याह जीरा, जीरा, मगरैल, अजवायन, धनियाँ, तेजवल, लवण, धूत, अदरक, लौंग, जावित्री, हरा धनियाँ आदि।

४. अरुचिनाशक द्रव्य—तेजपत्ता, अदरक, लौंग।

५. पाचन द्रव्य—हींग, जीरा, अजवायन, धनियाँ, लवण, क्षार, जावित्री, लौंग।

६. दीपन द्रव्य—स्नेह, काली मिर्च, हींग, जीरा, स्याह जीरा, मगरैल, धनियाँ, तेजवल, लवण, क्षार, मेथी, लौंग, राई, लालमिर्च, पलाण्डु आदि।

७. स्रोत शोधक द्रव्य—धनियाँ, एरण्ड तैल आदि।

८. अजीर्ण नाशक द्रव्य—हींग।

९. मूलद्रव्य—स्याह जीरा, धनियाँ, लवण आदि।

१०. दोष निवारक (विषनाशक)—लवण, जावित्री, वसा, मज्जा आदि।

११. दोष पाचक—हींग।

१२. तृप्तिघ्न (प्यास कम करने वाली चीजें)—दालचीनी, बड़ी इलायची, लौंग, धनियाँ, चिरीजी तैल आदि।

१३. वीर्यवर्द्धक द्रव्य—पलाण्डु, रसोन, अदरक, सेधानमक, जीरा, धनियाँ, हल्दी, दालचीनी, वसा-मज्जा आदि।

१४. बलवर्द्धक द्रव्य—पलाण्डु, रसोन, वसा, मज्जा, तैल आदि।

१५. हृद्य द्रव्य—अदरक, तेजपत्ता, हरा धनियाँ, गुण्ठी, वसा मज्जा आदि।

१६. ओजोवर्द्धक—वसा-मज्जा।

आजकल एक सामान्य नाम इन मसालों के साथ जुड़ा पाते हैं वह शब्द है गरम यानी “गरम मसाला”। हम देखते हैं यह शब्द भी अपना एक विशेष स्थान रखता है। इस मसाला द्रव्यों के घटको पर जब हम ध्यान देते हैं तो पाते हैं कि जितने घटक हैं उनमें से केवल लौंग को छोड़ कर सभी द्रव्यों का वीर्य उष्ण है (तैल में से केवल एक तैल लेना है, लवणों में से केवल एक ही लवण का ग्रहण किया जाता है)।

अतः हम देखते हैं कि हमारी सामान्य जनता भी इन सस्कार द्रव्यों यानी मसालों से अच्छी प्रकार से परिचित है और जैसा प्रत्येक द्रव्य के साथ लोक नाम जुड़ा रहता है उसी प्रकार से इन सस्कार द्रव्यों को हम बोल चाल की भाषा में “गरम मसाला” नाम से पुकारते हैं।

इन सस्कार द्रव्यों पर (मसाले पर) एक सरसरी

मसालों केवल स्वाद के लिये ही नहीं—

श्री डा. शिव गोपाल मिश्र

मसाले पाकशास्त्र के अमिन्न अङ्ग रहे हैं। नाना प्रकार के व्यंजनो में जो-जो स्वाद, कटु, तिक्त और मधुर आदि है, उनके मूल में मसाले ही हैं। षट्स्रो की उत्पत्ति मसालों द्वारा सम्भव है। वे भोजन को सुस्वाद बनाने, उसमें सुरभि लाने एवं सरसता उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

पहले पहले मसालों का उपयोग कब हुआ यह ठीक-ठीक नहीं बताया जा सकता किन्तु घनिया और जीरा अत्यन्त प्राचीन काल से मिश्र देश में विदित थे। समझा जाता है कि मिश्र की कब्रों से जो घनिया प्राप्त हुआ है वह १० ई. पू. का रहा होगा। चीनियों के १६०० ई. पू. मसालों के लिये पूर्वी द्वीप समूहों की यात्रा के उल्लेख मिले हैं। पश्चिम के लोगों को मसालों का पता अपेक्षतया देर से लगा। पन्द्रहवीं शती के अन्तिम दशक में कोलम्बस ने नई दुनिया की खोज की। कहते हैं कि उसकी समुद्री यात्रा का एक उद्देश्य भारत के मसालों की खोज भी था। किन्तु यह मुयश पुर्तगाली नाविक वास्को द गामा को मिलना था। एशिया के मसाला-देशों के प्रति उसका भी आकर्षण अद्वितीय था। उसने दो वर्ष के भीतर ३८,००० किलोमीटर की दूरी तय करके, अफ्रीका होते हुए भारत की खोज की और कहा जाता है कि जब वह लौटा तो उसके चार जहाजों में से केवल दो बचे थे किन्तु वे मसालों से खचाखच भरे थे। उसकी यात्रा में जितना व्यय हुआ था, उसे सन्तोष था कि उससे ६० गुने मूल्य के मसाले लेकर वह वापस लौटा था।

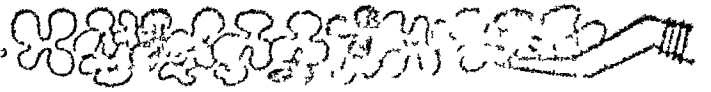
मध्य-युग में मसालों के प्रति लोगों का विचित्र आकर्षण था। एक बार भारत और पूर्वी द्वीप समूहों का पता लग जाने पर इन मसालों के देशों पर यूरोपीय देशों द्वारा सत्ता स्थापित करने के अनवरत प्रयास होते रहे। वास्को द गामा की १४९७ की साहसिक यात्रा के बाद लगातार

३०० वर्षों तक मसाले उत्पन्न करने वाले देशों को हथियाने के लिए पुर्तगाल, स्पेन, फ्रांस, हालैण्ड तथा ग्रेट ब्रिटेन में खूनी युद्ध होते रहे। भारत में पुर्तगाली और ईस्ट इण्डिया कम्पनी के जितने भी उपनिवेश स्थापित हुए वे मसालों के व्यापारियों द्वारा ही किये गये थे।

अत्यन्त मूल्यवान

मसालों के प्रति इतने प्रबल आकर्षण का कारण क्या था? इसका अनुमान इन आंकड़ों से लगाया जा सकता है कि मध्य युग में १ पौण्ड जावित्री देकर ३ भेड और २ पौण्ड जावित्री से १ गाय खरीदी जा सकती थी। एक एक पौण्ड काफ़ी मिर्च से एक गुलाम खरीदा जा सकता था। अतः मसालों सोने की भाँति मूल्यवान थे और स्थायी आय के स्रोत बन सकते थे। किन्तु मसालों के लिए जो लड़ाईया लड़ी गई उनका कारण मात्र स्वाद नहीं वरन् मसालों का एक अन्य अद्वितीय गुण भी था जिससे यूरोपवासी परिचित थे। वह था भोजन के स्वाद को 'छिपाने' तथा उसे काफी समय तक परिरक्षित करने का गुण। मसालों से भोजन का पोषण-मान कई दिनों तक वैसा ही बना रहता है—यह मध्य युग में एक बहुत बड़ा रहस्य था।

जब तक यूरोप में मसालों का प्रचार नहीं हुआ था उस समय तक वहाँ भोजन खराब हो जाने पर उसे फेंकना पड़ता था। इंग्लैंड में शीत ऋतु के आगमन पर, चारे की कमी के कारण मारे गये पशुओं का मांस पहले शीघ्र ही खराब हो जाना था परन्तु मसालों से 'परिचित' हो जाने के बाद उसे काफी दिनों तक बिना बिगड़े संग्रहीत कर पाना सम्भव हो सका। इस तरह मसालों के कारण एक प्रकार से भुखमरी से लोगों का उद्धार हुआ। इस प्रकार से मसालों का अत्यन्त लोकोपयोगी पक्ष भोजन परिरक्षण भी रहा है। यह है मसालों की ऐतिहासिक



पृष्ठभूमि। आइये, अब प्रमुख मसालों के सम्बन्ध में कुछ विस्तार से जानकारी प्राप्त करें।

प्रकृति ने भारत तथा पूर्वी द्वीप समूहों को 'मसालों का देश' बनने का अवसर वरदान दिया है। इनके अतिरिक्त अफ्रीका के देश, चीन, श्रीलंका और कुछ एशियाई देश, ईरान, अरब, तुर्की और रूस के नाम भी मसालों के उत्पादन के साथ जुड़े हुए हैं। इंग्लैंड, अमेरिका, जर्मनी तथा स्वीडन ऐसे हैं जहाँ मसालों की पर्याप्त रफ्त है। हमारे देश में तमिलनाडु, केरल तथा पश्चिमी तट पर ही अधिकांश मसाले उत्पन्न किये जाते हैं।

अद्भुत गुण

यद्यपि मसालों की सूची बहुत लम्बी है इनमें कुछ प्रमुख हैं—धनियाँ, जीरा, काली मिर्च, लाल मिर्च, सौंफ, इलायची, लॉंग, जायित्री, हल्दी, मेथी, अजवाइन, राई तथा खहसुन और प्याज।

मसालों का उपयोग 'मसालों के आर', 'मसालों का तैयार' के लिए, मसालों या मसालों के लिए अरबों रुपयों को आर्जन करने के लिए किया जाता है। मसालों को भीमदार, गंगा भीमदार और रजक मसालों के प्रकार में बाँटा जाता है।

मसालों के उपयोग में इनकी अधिक मात्रा नहीं आती है। मसालों के नाम पर कुछ भी नहीं आने का सम्बन्ध नहीं है कि एकाग्र करने में उपयोग का नहीं है जो अधिक भोजन को बना सकते हैं। जान मिर्च में यह गुण सर्वोपरि बताया जाता है यद्यपि तद्वत्तु अवसरों का मत है कि अधिक मिर्च (गन्ध) गाने में गाने में धाव हो जाते हैं और शोथ हो जाती है।

मसालों में भोजन को परिष्कृत करने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं। अचार को मसालों की मदद से मसालों तक बिना मटे सुरक्षित रखा जा सकता है।

कुछ प्रमुख मसालों के सन्निध तत्व एवं विटामिन

नाम	वनस्पति शास्त्रीय नाम	तेल (%) और सक्रिय तत्व	विटामिन	औषधीय गुण
धनिया	कोरियेन्ड्रम सटाइवम	०.५-१	ए	अग्निवर्धक, मूत्रल, रैचक
जीरा	क्युमिनिअम साइमिमम	२.५-४ (क्युमिनाल)	ए तथा सी	पाचक
इलायची	इलेटेरिया कार्डामोमम	८.४	—	वातहारी और क्षुधाकारी
हल्दी*	करकुमा लागा	ट्यूमेराल	—	—
लालमिर्च	कैप्सिकम एनुअम	कैप्सिसिन	सी तथा ई	—
कालीमिर्च	पाइपर नाइग्रम	ओलियोरेजिन ०.५४, पिपरीन-टोकोफेराल ०.१, ०.५-०.३७	निकोटिनिक अम्ल, एस्कार्बिक अम्ल, कैरोटीन, रिबोफ्लेविन,	—
राई	इल्यूसीन कोरकान	ऐलाइल सायनाइड तथा कार्बन डाइसल्फाइड	—	—
प्याज	एलियम सीपा	०.०६-०.१ डाइसल्फाइड	सी	तपेदिक, खाँसी, शूल, पीडा, मदाग्नि की दवा
मेथी	मेथ्या	—	—	दूधवर्धक, कैल्शियम और फास्फोरम का स्रोत, अग्निवर्धक

* इनमें रजक पदार्थ, करकुकिन, उपस्थित होता है।

कुछ हद तक मास का परिरक्षण भी मसालों से सम्भव है। उदाहरणार्थ प्राचीन उल्लेख है कि लौह के द्वारा वर्षों तक मास सुरक्षित रखा जा सकता है। काली मिर्च की थोड़ी सी मात्रा भोजन को सड़ने से बचाती है।

समस्त मसालों के सबसे महत्वपूर्ण गुण उनके औषधीय गुण हैं। विविध मसालों का उपयोग काढ़े के रूप में तथा धूर्ण के रूप में देशों औषधियों तथा मान्य चिकित्सा पद्धतियों में होता रहा है।

मसालों का उपयोग चटनी, अचार, सूप, कढ़ी तथा तरकारियों के बनाने में किया जाता है। इनके कारण तैयार भोजन में तिकता, सुगन्धि, सुरमता एवं आकर्षक रंग के गुण आ जाते हैं। यह सब है कि इन सब गुणों के होने पर भी मसाला-रहित भोजन और मसालों से युक्त भोजन के पोषण मानों में कोई विशिष्ट अन्तर नहीं आता किन्तु प्रयुक्त मसालों के अनुसार दो प्रकार से पोषण मानों में अन्तर तो आता ही है— (१) कुछ विटामिनो की वृद्धि, (२) कुछ औषधीय गुणों का समावेश। यही नहीं, अपने आकर्षणों के कारण एन्जाइमों को क्षरित करने एवं क्षुधा बढ़ाने में मसालों का योगदान होता है।

औषधि के रूप में विविध मसाले पीड़ाहर, क्षुधावर्धक, रेचक, मूत्रल, उत्तेजक पाये गये हैं। इनकी समुचित मात्रा ही लाभकारी होती है और इनके अधिक प्रयोग से उल्टा प्रभाव पड़ता है। जहाँ तक मसालों के इस पक्ष का प्रश्न है उसके संवध में यह इंगति कर देना पर्याप्त होगा कि मसालों के सक्रिय तत्वों को पृथक् करके औषधि रूप में उपलब्ध कर दिया गया है और उनके भेषजीय गुणों की विस्तार से की गई मसालों के द्वारा भोजन में ये गुण सहज ही कुछ अंश में आ सकते हैं।

पृष्ठ १४० पृष्ठ सारणी में कुछ मसालों के सक्रिय तत्वों एवं उनमें प्राप्य विटामिनो के नाम दिये गये हैं। इस सारणी के आधार पर विभिन्न मसालों की अभिलाक्षणिक गंध या स्वाद का कारण ढूँढ निकालना सहज है। सक्रिय तत्व ही उन मसालों की विशिष्टताओं के लिये उत्तरदायी है।

मसालों की संरचना

मसालों की संरचना का अध्ययन करके उनके उपयोगों की वैज्ञानिक विवेचना आसानी से की जा सकती है। मसालों में आमतौर से पाँच प्रकार के अवयव सम्मि-

लित होते हैं। वाष्पशील तेल, विटामिन, खनिज पदार्थ, सक्रिय तत्व तथा अन्य कार्बनिक अवयव।

छोक या धोगार में मसालों की जो सुगन्धि आती है वह वाष्पशील तेलों के कारण है। ये तेज मसालों को किसी अन्य विनायक (तेल या घी) में उच्च ताप तक गरम करने पर निकल कर बाहर आ जाते हैं। वस्तुतः लौह का तेल, धनिया का तेल या मिर्च का तेल ऐसे ही तेल हैं जिन्हें रासायनिक विधियों से परिष्कृत करके बेचा जाता है और वे भेषजीय गुणों से पूर्ण होते हैं। इन तेलों से सुगन्धि एवं स्वाद ही प्राप्त हो सकता है ये भोजन को परिरक्षित नहीं कर सकते।

मसालों में से कुछ ही ऐसे हैं जो विटामिन के स्रोत कहे जा सकते हैं। इनमें ए, सी तथा ई विटामिन प्राप्त हो सकते हैं। हरी तथा लाल मिर्च विटामिन सी का प्रधान स्रोत है। नमालों में कैल्सियम तथा फास्फोरस के साथ लोहा भी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है।

मसालों में सबसे उल्लेखनीय एवं महत्वपूर्ण है 'सक्रिय पदार्थ'। इन्हें मसालों की 'आत्मा' कह सकते हैं। लाल मिर्च और काली मिर्च में जो अन्तर, स्वाद के अनुसार पाया जाता है, वह उनमें पाये जाने वाले भिन्न-भिन्न सक्रिय पदार्थों के कारण है। लाल मिर्च में वह कैप्सिसिन है और काली मिर्च में पिपरीन। पहला इतना तिक्त होता है कि १० लाख अंश जल में इसका १ अंश मौजूद होने पर भी इसकी तिक्तता बनी रहती है। यह सक्रिय पदार्थ मिर्च के बीजों में नहीं वरन् ऊपरी खोल के भीतरी भाग में होता है। काली मिर्च में ओलियोरेजिन भी होते हैं जो तिक्तता एवं सुगन्धि के लिए उत्तरदायी है। ये तेलों की विकृत गंध को रोकता है और मांस को सड़ने से बचाता है तथा भोजन को सुस्वादु बनाने के लिये डाला जाता है।

मिर्च का तेल कुडुवाहटरहित होता है और इसका उपयोग भोजनों को सुस्वादु बनाने के लिये किया जाता है। यह देखा गया है कि जलने वाला स्वाद या चरपराहट का गुण पिपरीन नामक अल्कलॉयड के कारण आता है जो ओलियोरेजिन का एक अवयव है।

— श्री डा० शिवगोपाल मिश्र
वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद,
प्रकाशन एवं सूचना निदेशालय, नई दिल्ली

तृप्तिराहार गुणानाम्

श्री डा० रामचन्द्र शाकल्य आयुर्वेद रत्न

श्री शाकल्य जी का जन्म सुप्रसिद्ध ज्योतिष ब्राह्मण घराने में हुआ। आपकी काव्य, संगीत एवं साहित्य में विशेष रुचि है। हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग से आयुर्वेद रत्न है। शासकीय आयुर्वेदिक औषधालय खमरिया भासीघाट (गोटगाव) जिला नरसिंहपुर में प्रधान चिकित्सक हैं। स्वास्थ्य रहस्य, निम्बू चिकित्सा शास्त्र, वच्चो के रोग और चिकित्सा आदि अप्रकाशित ग्रन्थों के लेखक हैं। आपके अनुभवपूर्ण एवं रुचिकर लेख विभिन्न पत्र पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं। प्रस्तुत अंक में भी आपके २-३ लेख अपने अगाध ज्ञान का परिचय देते हैं।

—विशेष सम्पादक

‘तृप्तिराहार गुणानाम्’

अर्थात् ‘आहार वही है जिससे तृप्ति हो।’

आज के इस सर्पणमय युग में जहाँ महगाई अपना विराट मुह खोले खड़ी है तथा मनुष्य को केवल जैसा-तैसा पेट भरना ही दुष्कर है, ऐसे समय में भोजन कैसा हो? विचारणीय है। वस्तु-तस्तु भोजन पोष्टिक और मनुजित होना जरूरी है। महगे और कीमती भोजन शरीर के लिए आवश्यक नहीं हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिए सबसे अच्छा भोजन शाकाहारी या निरामिष ही उत्तम है। क्योंकि शरीर की शक्ति को बनाये रखने के लिए निरोग रखने के लिए जिन पदार्थों की आवश्यकता है वे सब शाकाहार में विद्यमान हैं। इसमें गेहूँ, चना, जौ, बाजरा, मक्का आदि अन्न, चावल, दाल, विना पत्तो की तरकारियाँ एवं पत्ते वाली तरकारियाँ, दूध के बने पदार्थ एवं दूध, सूखे मेवे, तिलहन एवं हरे फल सम्मिलित हैं। इस प्रकार मनुष्य के लिए सात्विक भोजन स्वास्थ्य के लिए श्रेष्ठ माना गया है।

सुश्रुत महिता के अनुसार—सात्विक भोजन की परिभाषा इस प्रकार है—“सात्विक भोजन वह है, जिससे

शरीर का ठीक पोषण हो, जिसे खाकर वृद्धि हो, अङ्गों में स्फूर्ति आए, शारीरिक बल बढ़े, स्मरणशक्ति तेज हो तथा मनुष्य स्वस्थ और सुन्दर रहकर दीर्घजीवी हो। क्योंकि हम शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए आहार करते हैं ताकि हमारी मांसपेशियाँ पृष्ठ हो, हड्डियाँ मजबूत हो, शरीर में नया खून बनता रहे। काम करने के लिए ताकत बनी रहे। भोजन शरीर रूपा गाड़ी के लिए एक प्रकार से ईंधन की तरह है। यदि ईंधन अच्छा होगा, तो शरीर की गाड़ी ठीक चलेगी, बर्ना नहीं। पोष्टिक और सन्तुलित भोजन मानसिक तथा शारीरिक पूर्णता लाता है और रोगों को रोकने की शरीर व्याधि क्षमता करता है। सन्तुलित भोजन में अन्न दूध, दाल, स्नेह, शाक, हरी सब्जी एवं फल होना जरूरी है।

“आयुः सत्त्वयत्नारोग्य सुसंप्रोति विवर्धता”। रस्या न्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारा” श्रीमद् भगवद् गीता में लिखा है कि आयु बुद्धि, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले एवं रम्य युक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव में ही मन को प्रिय हो-इम प्रकार के भोजन करने चाहिए।

इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारे भोजन में पौष्टिक आहार तो हो परन्तु सतुलित हों तभी हम 'स्वास्थ्य' प्राप्त कर सकते हैं। अतः चोकरसहित आटे की रोटी, शाक-सब्जी, मौसमी, फल एवं दाल चावल ले। दालों में मसूर एवं मूंग की दाल उत्तम मानी गयी है। भोजन में दाल एक समय पके तो ठीक रहेगा। दूध पूर्ण भोजन है अतः दूध को दलिया, चावल या रोटी के साथ लिया जावे तो बहुत गुणकारी है। शाम का भोजन दूध के साथ बहुत ही श्रेष्ठ है। दूध से बनी चीजें एवं हरी शाक-सब्जी और मौसमी फल लेना भी उपयोगी है। जहाँ तक समभव हो फल भोजन के पश्चात् लेना चाहिए। ये तुरन्त पच जाते हैं।

'हिताहारोपयोग एक एव पुरुषवृद्धि करो भवतिः अहिताहारोपयोग पुनर्व्याधिति मितमिति ।' इसलिए भोजन ताजा, स्निग्ध, मधुरादि रसों से युक्त, सुगन्धिपूर्ण, पौष्टिक होना चाहिए, हितकारक तथा युक्ताहार करना चाहिए।

मनुष्य को रुचि, ऋतु, देश, आवहवा एवं प्रकृति के अनुसार भोजन हितकारी होता है। भोजन हल्का, सुपाच्य, शक्तिप्रद करें। जहाँ तक हो सके तली हुई, गरिष्ठ, अधिक चटपटे ममालेदार, मैदा की बनी हुई, अचार, मिठाई, खटाई वाली तथा मासाहार से परहेज रखें। अथवा बहुत ही कम खावे। तथा नियमित समय पर भोजन करें। जो भी भोजन आप करें, उसे रुचि के साथ ग्रहण करें और उसकी प्रशंसा करें तथा भोजन के सम्बन्ध में भोजन करने के पश्चात् उसके सम्बन्ध में कोई शिकायत न करें। साधारण स्था सुखा भोजन वातावरण के कारण आकर्षक बन जाता है। अतः अप्रसन्नता की बात न उठने दें। आहार को रुचिकर बनाने से मन प्रसन्न रहता है चाहे वह साधारण से साधारण क्यों न हो उससे सभी लाभ उठा सकते हैं।

'अर्शांति का भोजन बराबर पचता नहीं है—स्वाद में मीठी चीज पाचन में खट्टी होती है ।'—शेक्सपियर। अतः भोजन हमेशा शांत वातावरण में खाओ और प्रसन्न रहो। जब चिन्ता शोक आदि दोष शरीर में हो तब खाना नहीं खावे वरना भोजन के समय आपकी जैसी

प्रकृति होगी वैसा ही भोजन बन जावेगा जोकि शरीर के लिए नुकसान दायक सिद्ध होगा।

आजकल भारतवासियों के भोजन में 'प्रोटीन' की कमी बताई जा रही है और इसके लिए शासन, चिकित्सक एवं वैज्ञानिक सभी प्रोटीन को बहुत महत्ता देते हुए प्रोटीन वाले आहार का प्रचार एवं प्रसार कर रहे हैं। वैसे प्रोटीन सोयाबीन, दूध, दालें, मूंगफली में बहुत होता है। कई लोग मांस में प्रोटीन सबसे अधिक बतलाते हुए लोगों को मांस खाने की प्रेरणा देते हैं परन्तु यह सच नहीं है। इस विषय में आस्ट्रिया के खाने रसायन शास्त्री श्री प्लेश एडियल ने कहा है—यह कहना गलत है कि मांस में अधिक प्रोटीन होते हैं। पशु के मांस में केवल २०% प्रोटीन होता है, ८०% पानी और चर्बी पदार्थ होता है। अगर केवल अन्न से तुलना करें, तो उसमें १०% प्रोटीन और ७०% स्टार्च होता है। बाकी पानी है। मानव शरीर को अपने प्रति किलोग्राम वजन के लिए ०.५ ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है, यदि वजन ७० किलो ग्राम भी माना जाये तो ३५ ग्राम प्रोटीन प्रति-दिन हमें चाहिए। यह प्रोटीन सरलता से अन्न, हरी सब्जियाँ और (यदि मिल सके तो) दूध से प्राप्त किया जा सकता है। इतना ही नहीं १८ वीं शताब्दी के एक यहूदी डाक्टर ने स्पष्ट रूप से मांस और मछली के आहार की निन्दा की है और रोग के प्राकृतिक इलाज पर जोर दिया है। १९ वीं एवं २० वीं शताब्दी के बड़े-बड़े डाक्टरों ने भी इस तथ्य को स्वीकार किया है। और शाकाहार के आधार पर ही रोगों के उपचार की व्यवस्था मानी है इनमें महत्वपूर्ण नाम है—ट्रेल और डियर वेनर।

वस्तुवत्तु उपर्युक्त तथ्यों एवं विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि भोजन शाकाहारी या निरामिष ही उत्तम है। ऐसा पौष्टिक एवं सतुलित भोजन ही सात्विक भोजन कहा जाता है तृप्तिकारक होता है। अतः यह सिद्ध होता है कि 'तृप्तिराहार गुणानाम्' वह आहार है सात्विक, शाकाहारी।

—श्री डा० रामचन्द्र शाकल्य आयु० रत्न
प्रधान चिकि० शासकीय आयु० चिकित्सालय
खमरिया-भाँभीभार (गोटेगाव) जिला नरसिंहपुर

भोजन करि है तृप्ति हित लागी

वैद्य रत्न श्री पं. शंकर लाल गौड़ 'शम्भूकवि'

लोकनायक शुभचिन्तक सर्वणास्त्र विशाख गो-
स्वामी तुलसीदास जी ने विश्वजनता को स्वास्थ्य रक्षा के
लिए सदुपदेश देते हुए कहा है कि 'भोजन करि है
तृप्ति हित लागी' अर्थात् भोजन वही करें जो तृप्ति करने
वाला और हितकर हो। जिस भोजन से आत्मा की तृप्ति
हो शरीर व स्वास्थ्य की दृष्टि में हितकारक हो, करना
चाहिए। आयु, बल, आरोग्य, सुख-प्रीति को बढ़ाने वाला
भोजन सात्विक भोजन है। यथा—

आयुः सत्त्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धना ।

रस्याः स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहारा सात्विक प्रिय ॥

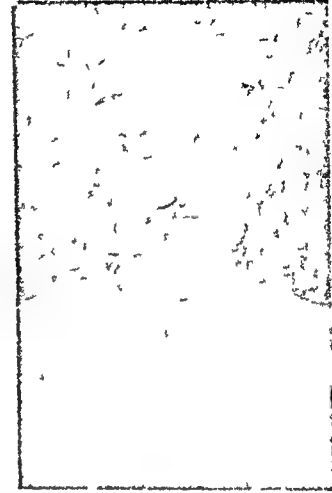
आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को
बढ़ाने वाला सात्विक भोजन रम्युक्त, चिकना और स्थिर
रहने वाला तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय लगने वाला
होता है। दाहकारक, दुःख, चिन्ता तथा रोगों को उत्पन्न
करने वाला राजस आहार कड़वा, खट्टा, लवणयुक्त, बहुत
गरम, तीखा और रुक्ष होता है। ऐसा आहार राजस
पुरुष को प्रिय होता है। यथा—

कट्वम्ल लवणत्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिन ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकाभयप्रदा ॥

जो भोजन अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, वासी और
झूठा है, वह अपवित्र तामसी भोजन है। राजस और
तामस गुण युक्त भोजन वास्तव में स्वास्थ्य के लिए हानि-
कारक है। अतः सात्विक भोजन ही स्वास्थ्य के लिए
हितकर है। क्योंकि उसको जठराग्नि पचा सकता है, और
वही भोजन 'तृप्ति हित लागी'। जिसमें सु अग्नि पचवे
जठराग्नि होता है।

आयु, बुद्धि, बल को बढ़ाने वाले पदार्थ दूध, घी, फल,
भाक, गेहूँ, जौ, चना, मूँग, चावल, मक्खन आदि जो
पवित्र एवं स्वच्छ हैं आहार के योग्य हैं। अन्य पदार्थ जो
रोग, दुःख, शोक, चिन्ताकारक हैं जैसे मिर्च, अचार-



चटनी, डमली, तप्त जल, तप्त दुग्ध, मांस, अण्डे, प्याज,
मद्य, उच्छिष्ट भोजन आदि आहार के अयोग्य हैं।

सात्विक भोजन के बारे में भगवान् श्रीकृष्ण गीता में
उपदेश करते हैं कि समय नियम अर्थात् उचित परिमाण
में नियमित भोजन करने से दुःख, राग नष्ट होते हैं।
और भगवत् प्राप्ति होती है—'युक्ताहार विहारस्य युक्त
चेष्टस्य कर्मसु' की पुष्टि में भगवान् कृष्ण नियमित
आहार विहार के लिए विशेष बल देते हैं। यथा—

युक्ताहार विहारस्य योगो भवति दुःखहा ।

भोजन एकान्त में पूर्वमुख होकर करना चाहिए।
प्राङ्मुखोऽन्नन्नरो धीमान् दीर्घमायुश्च वप्नुते । तूष्णीं
सर्वेन्द्रियाह्नाद मन सात्त्व्यं च विन्दति (का. स.) स्वादहीन
दुर्गन्ध-युक्त, गरिष्ठ, सडा गला भोजन नहीं करना चाहिए।
जैसा कि सु० भू० अ० ४५ में कहा है—

अचोक्ष दुष्टमुत्सृष्टं पाषाणं तूष्णं लोणवत् ।

द्विष्टं व्यपितमस्वादु पूतिचान्नं विवर्जयेत् ॥

ख़ूबा भोजन स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। क्योंकि
'करोति रुक्षं बलं वर्णनाशं त्वग्रूक्षगंवातशकृन्निरोधम्'।

स्वल्प व अतिभोजन दोनों स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं है। क्योंकि स्वल्प भोजन से मानसिक और शारीरिक शक्ति निर्बल होती है। अति भोजन में जठराग्नि मंद होती है जो विविध विकार उत्पन्न करता है। तभी तो एक पाश्चात्य विद्वान अग्रेज अपनी पुस्तक में लिखता है— 'Don't live to eat but eat to live' एक किंवदन्ती है कि अन्नदेव भगवान के पास अपना दुःख रोने गये। वहाँ कि भगवान सदा भूमण्डल के प्राणी मुँहसे कहते हैं कि खाऊँ ! खाऊँ !! बड़ा दुःखी हूँ। भगवान कहने लगे कि जो तुझको ज्यादा खायें उसे तुम खा जाओ। इससे अन्न देव प्रसन्न होकर वापिस आ गये। किंवदन्ती का भाव यह है कि जो पुरुष अति अन्न खायेगा वह रोगी बनेगा और जो भोजन सात्विकी करेगा, दीर्घायु प्राप्त करेगा। नियमित अन्न खाने को वेद में अन्न, को ससार का प्राण

बतलाया है। यथा— 'अन्नं वै जगत् प्राणा' लिखित लेखक शीर्षक की पुष्टि वेद से होती है। अथर्व वेद में लिखा है— यद् गिरामि सगिरामि समुद्रइव सगिरः।

प्राणानमुष्य सगौर्यं सगिरागो अमुष्यम् ॥

जो कुछ वस्तु मैं खाता हूँ उसे पचा लेना चाहिए जैसे समुद्र पचा सकता है। उस पदार्थ के जीवन तत्वों को चबाकर उसको विधिपूर्वक हम खावें। तात्पर्य यह है कि खूब चबाकर भोजन करना चाहिए तभी 'जिमि सु अशन पचवै जठराग्नि'—जठराग्नि पचा सकती है और तभी भोजन भी 'भोजन करि है तृप्ति हित लागी' सार्थक हो सकता है।

—वैद्यरत्न श्री प. शकरलाल गोड 'शम्भु कवि'

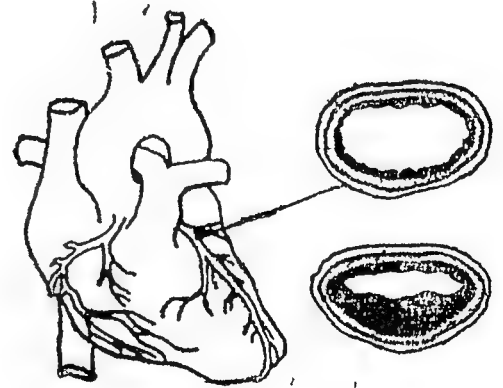
श्री शकर साहित्य सदन,

तपस्वली, दूरा (आगरा) उ० प्र०

वसा युक्त भोजन और हृद्घमनी

हृदय की रुधिर की आपूर्ति करने वाली घमनिया बहुधा ऐथिरोकाठिन्य नामक रोग से गभीर रूप में क्षतिग्रस्त हो जाती है। समझा जाता है यह रोग कुछ विशेष प्रकार के वसायुक्त खाद्य पदार्थ खाने से हो जाया करता है (दाहिनी ओर ऊपर दिखलाई गई) सामान्य घमनी का मुँह खुला होता है और उसका अस्तर भी चिकना होता है किन्तु रुग्ण घमनी (दाहिने नीचे) के अस्तर पर अनेक प्रकार के पदार्थों के जम जाने से पपड़ी सी बन गई है और घमनी का मुँह भी सिकरा हो गया है। बहुधा जमे हुए पदार्थ के कणों से अथवा उनके कारण रुधिर में बने थक्कों के कारण घमनी अवरुद्ध हो जाती है। इसे हृद्घमनी अन्तर्बंध कहते हैं जो कि घातक भी हो सकता है।

—विज्ञान प्रगति से साभार।



आधुनिक परिप्रेक्ष्य में व्याख्या स्वास्थ्य रक्षा

सम्भव है? श्री पं. चन्द्र भूषण पाण्डेय वैद्य

एम. ए., आयु. रत्न

आहार और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के तीन उपस्तम्भों में आहार का सर्व प्रथम स्थान है। आयुर्वेद के प्राचीन ऋषि चरक ने लिखा है कि 'त्रय उपस्तम्भा इत्याहार स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति। एमिस्त्र-मिर्युक्तरूपस्तव्यमुपस्तम्भौ शरीरम्'। अर्थात् स्वास्थ्य के यह तीन उपस्तम्भ आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य, स्वास्थ्य रूपी तिपाई के तीन पाये के समान हैं। एक भी पाया गडबडाया तो स्वास्थ्य रूपी तिपाई टिक नहीं सकती, वह घराशायी हो जायगी।

इस आहार उपस्तम्भ के ३ घटक बताये गये हैं। (१) आहार (भोजन) (२) जल (३) वायु। इस प्रकरण में हम प्राचीन निर्देशों का उद्धरण देते हुए वर्तमान परिपेक्ष्य में उनकी वस्तु स्थिति का भी विवेचन प्रस्तुत करेंगे।

आहार जीवन गाडी का पेट्रोल है। इसके द्वारा ही प्राणियों को शरीर धारण करने और अनेक शारीरिक कार्यों संचालन के लिए शक्ति प्राप्त होती है। प्राचीन शास्त्रकार भोजन को हित भोजन अर्थात् सतुलित भोजन कहते हैं। इसे ही ग्रहण करने का निर्देश देते हैं। भोजन ऐसा होना चाहिए जिसमें सनस्त रस तत्वों का समावेश होवे, चिकनाई युक्त हो, शरीर को स्थिरता प्रदान करने की शक्ति देने वाला हो, दिल और दिमाग को शक्ति देने वाला हो, तथा आसानी से पच जाने वाला हो। इन विशेषताओं से युक्त आहार को आजकल 'सतुलित आहार' की संज्ञा दी गई है। जिसमें भोजन के रूप में ग्रहणीय समस्त व्यंजनों को एक स्वस्थ युवा व्यक्ति के लिये फ़ितली मात्रा में आवश्यकता है बताया गया है। प्राचीन भारतीय भोजन के स्वरूप, उपयुक्त मात्रा आदि पर विद्वानों ने 'सामान्य वृद्धि कारण' के सूत्र की ओर ग़ौर किया है। जिसका मतलब यह है कि—

१ भोजन इस श्रेणी का हो कि उसके द्वारा रस रक्तादि नष्ट वातुओं और स्नायु मण्डल निरन्तर वृद्धि

करना रहे। जैसे दूध, अण्डा, मांस, दाल आदि प्रोटीनयुक्त सामग्री।

२ भोजन में ऐसे तत्व हों जो शरीर में आवश्यक उष्णता, ऊर्जा प्रदान करते रहे। इस हेतु आटा, चावल, चीनी आदि शर्करायुक्त पदार्थ का निर्देश है।

३ भोजन में उन तमाम तत्वों का भी समायोजन होना चाहिए जो शरीर को जीवनीय शक्ति प्रदान करते रहे, और कुछ स्थाई शक्ति कोष संचय का कार्य कर सके। जैसे घी, तेल, मक्खन आदि चिकनाई युक्त पदार्थ

४. भोजन में ऐसे भी द्रव्य होने चाहिए जो शीघ्र भोजन के पाचन, प्रचूषण, एवं शरीर में प्रसारण का कार्य कर सकें यथा—जल फलों के रस, लवणाम्ल पदार्थ आदि।

हमारी इन्हीं प्राचीन आहार सतुलन व्यवस्था के आधार पर आधुनिक विचारकों ने सतुलित आहार की सारिणी प्रस्तुत की है। जो स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने के लिए आवश्यक है। अब उसे भी देखिये। कोई भी स्वस्थ युवा व्यक्ति यदि इस तालिका के अनुसार भोजन ग्रहण करे तो उसका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

सतुलित आहार तालिका

१ चावल	६ छटाक या ३०० ग्राम
२ आटा	१ पाव या २०० ,
३. दाल	२ छटाक या १०० "
४ घी या तेल	१ छटाक या ५० "
५ गुड़	१ छटाक या ५० "
६. आलू	१ छटाक या ५० "
७. हरे साग	१ पाव या २०० ,
८. मट्ठा	८ छटाक या ४०० ,
९ मूंगफली या सूखे मेवा	२ छटाक या १०० "
१० नमक	१/२ तोला या ६ "
११ जल या अन्य पेय	आवश्यकतानुसार

नोट—यह भोजन की एक सामान्य तालिका है। जिनका पेट इस तालिका में लिखी सामग्री से न भरे वह इसी अनुपात में खाद्य सामग्री बढ़ा सकते हैं। परन्तु बिन्हे इस तालिकानुसार भोजन अधिक मासूम पड़े वह इसी अनुपात से कम कर सेवन करें। अन्यथा ज्यादा या कम खाने पर दोनों ही स्थितियों में अच्छे स्वास्थ्य को कायम रखने में क्षति उठती पड़ेगी।

प्राचीन आयुर्वेदज्ञों ने भोजन सामग्री की विविधता पर विस्तृत प्रकाश डाला है। जल तथा वायु उस समय दूषित थे ही नहीं फिर भी जल के ग्रहण करने के कुछ निर्देश हैं जैसे जहाँ पाये, कैसा भी जल हो ग्रहण न करें। कूप, बाबली, नदी आदि के जल को साधारणतया 'वस्त्रपूत पिवेत जलम्' अर्थात् पानी को वस्त्र से छानकर पीने का निर्देश दिया है। प्राचीन काल में टाटा, बिरला के कारखाने तो थे नहीं जहाँ कगोडो टन विपाक्त गैसें निकलकर वायुमण्डल को दूषित करती, हमेशा सर्वत्र यज्ञ हुआ करते थे जिससे वायुमण्डल पूर्ण शुद्ध रहता था, फिर भी जैन धर्मावलम्बियों द्वारा नाक में पट्टी बाँधकर चलने के सिवाय वायु ग्रहण करने के कोई विशेष निर्देश स्पष्ट नहीं थे।

आधुनिक परिस्थितियाँ और आहार की उपलब्धता

जैसा प्रारम्भ में बताया गया है कि आहार मानव स्वास्थ्य के तीन उपस्तम्भों में प्रथम स्थान रखता है। जन्म से मृत्यु तक स्वास्थ्य को कायम रखने एवं शारीरिक क्रिया संचालन हेतु आहार की आवश्यकता पड़ती है। परन्तु क्या आपने कभी यह सोचा है कि आहार के रूप में ग्रहण किये जाने वाले अन्न, शाक भाजी, दूध, मक्खन, मसाले, मेवे, पूर्णतया शुद्ध एवं जीवाणु विष से मुक्त हैं? आज परिस्थितियाँ इतनी बदल गई हैं कि हम आधुनिक फैशन रूपी असम्भ्यता के नागपास में इग बुरी तरह जकड़े हैं कि बड़ी कठिनाई से उपलब्ध शुद्ध खाद्य पदार्थों को ग्रहण करना भी अव्यवहारिक समझने है।

खाद्यान्न एवं उसका वर्तमान स्वरूप—जब बीज बोना होता है तब उसे बीज शोधन क्रिया के नाम पर भयंकर विषों के घोल में डुबाकर तब बोया जाता है। इस प्रकार उगा पौधा प्रारम्भ से ही विपाक्त हो जाता है। जब फसल कुछ बढ़ती है, तो फसल सुरक्षा हेतु उसमें

'फालीडोल' या ट्राइकेसिल फास्फेट जैसा भयंकर विष छिड़का जाता है। इस विष से आत्र शोथ, उल्टी रही तथा पैरालिसिस तक के भयंकर रोग उत्पन्न होने का खतरा रहता है। फल अच्छी हो इसके लिये हम उसमें अनेक रसायनिक उर्वरक डालते हैं। पौधे इन उर्वरकों के तीव्र, विपाक्त तेज का शोषण कर लेते हैं। फलतः जो अन्न, फल, शाक सब्जी तैयार होते हैं उनमें मानव स्वास्थ्य के लिये खतरनाक विषैले तत्व मौजूद रहते हैं। उसमें और इनमें विष संचरण कराया जाता है, जैसे अन्न का भण्डार करते समय उनमें पर्याप्त मात्रा में डी.डी.टी. या गैमक्सीन पाउडर आदि विषों को मिलाया जाता है। एक स्थान से दूसरे स्थान तक इन्हें भेजने में भी अन्न फल तरकारियों आदि में सड़न पैदा हो जाती है तथा उनमें फफूँदी आदि भयंकर स्वास्थ्य शत्रु जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं। अन्न एवं तरकारियों के अलावा आहार के सहायक द्रव्य जैसे मिर्च, मसाले, हल्दी, दूध, घी की हालत तो और बदतर है। हल्दी में पीली मिट्टी, सग्मों के तेल में स्वर्ण जीरी बीज का तेल मिलाया जा रहा है, जिससे मनुष्यों को पीलिया, रक्तदोष, नेत्रदोष, संधिवात जैसे भयंकर रोग उत्पन्न हो सकते हैं। दूध में तथा घी में क्या-क्या मिलाया जाता है यह किसी से छिपा नहीं है।

अब बताइये विष मिश्रण की इतनी प्रक्रियाओं से उत्पन्न अन्न, शाक भाजी आदि से तैयार सतुलित आहार शीघ्र मृत्यु देने वाला है अथवा अच्छा स्वास्थ्य और ऐसे अन्न, शाक, भाजी को छोड़कर आप खा क्या सकते हैं। क्या इस भूमण्डल में मनुष्य के रूप में जन्म लेकर आप शुद्ध आहार पाने की कल्पना कर सकते हैं।

वायु आहार का द्वितीय घटक—आहार जीवन का उपस्तम्भ है, और वायु उसका एक मुख्य घटक है। अब आप को मैं वायु के लोक को ले चल रहा हूँ। जहाँ आप यह विचार करने को निवश होंगे कि वास्तव में आज वायु का भी शुद्ध रूप में मिलना कठिन है।

वायु को आयुर्वेद मनीषियों ने प्राण माना है। क्योंकि अन्न जल न मिले तो भी हम अन्नशन करके ७५ से ८० दिन तक जी सकते हैं। परन्तु वायु के अभाव में हमारा कुछ मिनट भी जीवित रहना कठिन हो जायगा। पूर्णतया शुद्ध वायु शरीर के लिए, स्वास्थ्य के



लिये बड़ी हितकर है। वायु का पूर्ण अभाव हो गया है जिसका ही परिणाम है कि नये-नये प्रकार की निदान में परे हजारों किस्म की बीमारियों से ग्रसित प्राणी देखने को मिल रहे हैं।

जीव मण्डल और उसकी विपाकता—पृथ्वी के ऊपर का ६ मील तथा नीचे का ६ मील कुल बारह मील का क्षेत्र जीव मण्डल कहलाता है। जिसमें सभी प्रकार की प्राणी लाख योनियों वाले प्राणी निवास करते हैं। परन्तु मनुष्य सटपट प्राणी केवल २ मील के जीव मण्डल में ही रहते हैं। यह दो मील का जीव मण्डल और उसमें सास लेने वाली प्राण वायु अनेकों प्रकार के जीवाणुओं, विषमय धूल कणों, तथा घातक घातकीय खनिजों के चूर्णों में मिश्रित है। प्राणवायु (oxygen) का निरन्तर अभाव होता जा रहा है। वानावरण जीवाणुओं एवं विपाक गैसों से परिपूर्ण है जहाँ मान लेकर हम प्रतिदिन अपने फेफड़ों में अमरुत हानिकारक जीवाणु, धूलकण, एवं विषैली गैसों को श्वास करते हैं।

धूम्रपान का स्वास्थ्य पर प्रभाव—धूम्रपान अथवा तम्बाकू का किसी भी विधि से सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वैज्ञानिकों का ऐसा मत है कि तम्बाकू में निकोटीन नामक विष होता है। जिससे रक्त चाप, हृदयावमन, आश्रयण, रक्त का अभाव, शिराविकृति, फेफड़े का कैंसर, श्वासनी शोथ, एम्फाइसीमा जैसे भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं।

सिगरेट का धुवा तो महा प्रलयकारी होता है। इसके सूक्ष्म विस्फेपण से पता चला कि इसमें ३०० प्रकारके ऐसे हानिकारक द्रव्य होते हैं जो स्वास्थ्य की बोटी बोटी काट डालते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार सिगरेट के धुवे में मुख्यतः अम्ल तिलमग्न, ग्लाइकाल, अल्कोहल, एल्डीहाइड, फीटोन, एनिफैटिक एवं एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन तथा फीनोन होते हैं जो सब कैंसर का कारण होते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिये तम्बाकू से निमित्त हर प्रकार के व्यसन का त्याग करना आवश्यक है।

वायु कारखानों द्वारा निकला धुआँ—कल कारखानों में धुआँ के रूप में प्रयुक्त गन्निज एवं कोयला एवं अन्य नमाम द्रव्यों का जलन करने पर उसमें जो धूल और धुआँ निकलता है वह अत्यन्त तीव्र एवं विपाक होता है कि

आस पाम निवास करने वाले लोगों में अनेकों फेफड़े के रोग, श्वास नली के रोग, रक्त की कमी, पीलिया, कैंसर, मोतिया बिन्द आदि रोगों के होने का गतरा बना रहता है। वैज्ञानिकों ने सर्वेक्षण करके यह स्पष्ट कर दिया है कि भारत का २/४ वायु मण्डल पूर्णतया विपाक एवं हानि कारण धूल कणों से भरा पड़ा है। जहाँ श्वास लेने के लिये शुद्ध प्राण वायु उपलब्ध नहीं है।

यथा शुद्ध पेय जल उपलब्ध है—जल आहार के मुख्य घटकों में अत्यावश्यक तो है ही साथ ही में बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इसे शरीर धारक द्रव्यों में विनिष्ट स्थान दिया गया है परन्तु आज शुद्ध रूप में उपलब्ध नहीं है। अधिकांश शहरों में, नदियों का जल नगरवासियों के पीने के काम में प्रयोग किया जाता है। इन नदियों के किनारे के नगरों में स्थित, चमड़े के, वस्त्र के, ऊन के, रबड़ अथवा कागज बनाने तथा चीनी आदि के बड़े बड़े कारखाने स्थित रहते हैं जिससे उनमें से निकलने वाले तरल पदार्थ राखे आदि भारी मात्रा में निरन्तर जल में मिलती रहती हैं। फलतः नदियों का कई मील क्षेत्र का जन भयंकर विषों का मिश्रण हो जाता है।

अनेकों नदियों के किनारे के नगरों में अनेक रसायनिक कारखाने, सीमेंट आदि के कारखाने लगे हैं जिनका सारा दूषित पदार्थ नदियों के पानी में मिलता रहता और पानी को विपाक बनाता रहता है। डी डी टी के कारखानों से निकला क्लोरल हाइड्रेट पदार्थ तो इतना घातक होता है कि नदियों के कई मील क्षेत्र की मछलियाँ तक मर जाती हैं। वम्बई के पास कालू नदी के तट पर स्थित रेयन कारखानों से इतना तेजाब निकलकर जल में मिलता है कि वह नदी एक खारी भील बन गई है। जहाँ कल कारखानों से नदियों का जल विष तुल्य हो गया है। वही नदी तट के नगरों का सारा मल मूत्र, कूड़ा कचड़ा, मृतक मानव, पशु भी इन्हीं में फेंके जाते हैं। जिससे सारा जल मण्डल भीषण दुर्गन्धयुक्त एवं हानिकारक हो जाता है। यथा ऐसा जल ग्रहण करने से अच्छे स्वास्थ्य की आशा की जा सकती है। वाटर वर्क्स में भी जल की इन गन्दगियों और हानिकारक अनन्त तत्वों को दूर करना अमभव है।

—शेषाण पृष्ठ १५१ पर देखें।

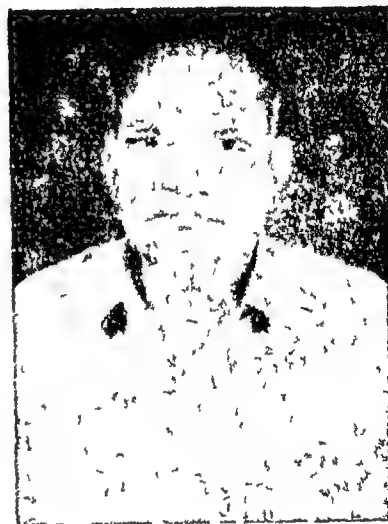
हमारा आहार

एक चिन्तनीय विषय ...

—कविराज श्री हरि कृष्ण सहगल—

कविराज जी का सम्बन्ध धन्वन्तरि से लगभग ३७ वर्षों से है। आप लाहौर के रहने वाले हैं। वहाँ आपकी ४-५ पुस्तकें प्रकाशित हुई थी। भारत विभाजन के समय आप देहली आ गये। आप विद्वान लेखक हैं। महासम्मेलन पत्रिका के सम्पादक रह चुके हैं। अनेक पत्र पत्रिकाओं में आपके लेख प्रकाशित होते रहते हैं।

—विशेष सम्पादक



हमारा आज का युग, आठ दश नहीं एक हजार वर्ष पूर्व के युग से भी बिल्कुल भिन्न है। मुगलों के काल में खाद्य पदार्थों के जो भाव थे, उसे जाने दीजिये पचास वर्ष पूर्व अंग्रेज के वक्त में जो भाव थे क्या वह आज हैं? अंग्रेजी राज्य में पाकिस्तान सहित भारत की आबादी अठारह करोड़ थी आज अकेले भारत की जनसंख्या पचपन करोड़ के लगभग है। पहले भारत गेहूँ चावल आदि का विदेशों में निर्यात करता था और आज लाखों टन का आयात करता है। आज भारत में चालीस करोड़ लोग गरीब नहीं, गरीबी से भी बहुत नीचे कगाली का जीवन व्यतीत करते हैं। लोग देहात को छोड़कर नगरों की ओर भागे चले आ रहे हैं। बेरोजगारी और महंगाई का एक परिणाम है कि नगरों में ३ करोड़ लोग गन्दे मकानों में अथवा फुटपाथों पर सोते हैं। आयुर्वेद की

सहिताओं के काल का भारत और आज का भारत दोनों एक दूसरे से सर्वथा भिन्न है। वह जो कहते हैं 'वह दिन हवा हुये जब खलील खा फाखता उड़ाया करते थे' ठीक कहते हैं। आयुर्वेद की सहिताओं में जो आहार उपदेश हैं वह बहुत पुराना हो चुका है।

ति २२. ३ ७५ को अखबार प्रताप में एक खबर छपी है कि चीन ने अमेरिकन गेहूँ लेने का सौदा समाप्त कर दिया है क्योंकि वह गेहूँ अच्छा नहीं था। भारत भी अमेरिका से गेहूँ मगाता है। अमेरिका जो कुछ दे देता है वह उसे स्वीकार कर लेता है। विदेशी अनाज में दोष इस प्रकार होते हैं—

अनाज में कुछ अन्य प्रकार के बीज मिले हो, देर तक स्टोरो में पड़े रहने से अथवा स्टोर के बाहर वर्षा घूष में पड़ा रहने से वह गल सड़ गया हो। अमेरिकन



मैक्सिकन गेहूँ की रोटी ठीक नहीं आती। यह आतो को साम्य नहीं। लाल ज्वार तो अमेरिका में केवल पशुओं को खिलाई जाती है।

नगरों के राशन में बहुधा विदेशी अन्न अथवा मिला का आटा दिये जाते हैं। मिलें आटे में से सूजी और मैदा निकाल लेती है, इस आटे से अजीर्ण और पाचन विकृतिया होती है। लोग भी आटे को छानकर लेते हैं वह हानिकार हो जाती है। राशन दुकानों पर मिलने वाला मोटा नाल न खाने में। रुचिकर है न देखने में नगरों में मिलने वाले अन्न से मनुष्य जीवित तो रह सकता है परन्तु स्वस्थ नहीं—

गाव में रहने वाले भी बचे नहीं—गोबर की खाद की जगह मिट्टी के तैल से उत्पन्न खाद ने ली है। गोबर की खाद के गुण आधुनिक खाद में नहीं—पहले के अन्न और कृषि विभाग द्वारा खोजे गये भारी भाड और अधिक फसलों के अन्न की तासीर एक नहीं—फसलों को कृमियों और रोगों से बचाने वाले कृमिनाशक द्रव्यों के छिड़काव से उसी प्रकार इनकी शक्ति क्षीण होती है जिस प्रकार नगरों के पीने के पानी में बक्सीरोग मिलाने से होती है। हम समय की सुझावों को उल्टा धुमाकर कुछ फलाद्वियों पूर्व पर नहीं ले जा सकते। इसलिये हमने कहा है कि न तो प्राचीनकाल के अन्न उपलब्ध हैं, न आज के अन्नो में पोषकता है। स्वास्थ्य के लिये कौन अन्न लेना चाहिये यह सोचना पड़ेगा।

कहते हैं परेशानी एक तरफ से ही नहीं आती और यह ठीक है। हम जानते हैं कि गले सड़े आहारद्रव्य, सब्जियाँ और फल न खाने चाहिये, इनसे स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है परन्तु नगरों में बड़े बड़े कोल्ड स्टोरेजों में रखे द्रव्य देर तक बाहर से ठीक नजर आते हैं परन्तु काटने पर अन्दर से सड़े और वेस्वाद निकलते हैं। बड़े होटलों में बचे अन्न को फ्रिजों में रखा जाता है घरों में कच्ची पक्की सब्जियों, फलों और आहार द्रव्यों को फ्रिजों में रखा जाता है। फ्रिज में रखा पदार्थ भी कुछ काल पश्चात् नि शक्ति हो जाता है। पौडर के दूध या श्रीम निकले दूध की चाय में क्या होता है? लोग अपने आपको धोका देते हैं। नगरों में घनी व्यक्ति भी ठीक फल नहीं खा सकते। 'कार्बाइड गैस द्वारा फलों को पकाने की जो नवीन प्रणाली

निकली है इसने किसी के लिये भी राक्षस रहना अनम्भ्य कर दिया है। इन फलों से घने पेय-पूय-सूप कोई भी ठीक नहीं, यह गैस से पके फल पेट को मराने करते हैं।

देशी घी तो दवाई के लिये भी नहीं मिलता, डालटा के लिये भी लागू नहीं लगती है। तीन। यह भी ग्राह्य नहीं मिलेगा, इसमें भी मिनाबट हो रही है—मायन और फल डालटा और चर्बी में बनता है। आज के युगमें स्वास्थ्य बढ़क आहार कहीं दृष्टिगोचर नहीं हो रहा। आज के गरीबी के वानावरण में अन्न, भतरा, सेब, अमूर का रस बताया जाये तो यह अधिक चर्चित हो चुके हैं। इन्हें खाना भी एक ऐयाशी है। दूध घी भी नहीं बताये जा सकते। न तो शुद्ध मिलते हैं न इनकी कीमन दो जा सकती है। अबलेह पाक केवल कुछ व्यक्ति ही बनाकर खा सकते हैं। इनके निर्माण में प्रयुक्त होने वाले मेंवे, केशर, कन्सूरी आदि की कीमतें अत्यधिक चढ़ चुकी हैं। उन परिस्थितियों में गाजर का रस, सूप और हलन्ना ही बढ़िया आहार द्रव्य हैं। पालक, फलजम का सूप रस रक्त वीर्य उत्पादन में सस्ते और बढ़िया द्रव्य है। मांस का सूप—दूध, अण्डा सोयाबीन, तिल, नारियल का तैल स्वास्थ्यप्रद द्रव्य हैं। दलिया, खीर ही बढ़िया भोजन है।

स्त्री का अर्थात् गृहलक्ष्मी का स्वास्थ्य बढ़क आहार में योगदान बहुत महत्व का है। हम जो कुछ कहने जा रहे हैं विषय सूची में इसका उल्लेख नहीं। एक बार स्वर्गीय महामना मदनमोहन मालवीय से एक भेंट में एक पत्राकार ने पूछा था कि महामना जी आपके उत्तम स्वास्थ्य में क्या कारण है?

तो मालवीय जी ने कहा था 'कि इसका श्रेय मेरी पत्नि को है जो भोजन बनाते और परोसते हुए—उसमें अपना सारा स्नेह उडेल देती है' मालवीय जी ने बहुत अर्थ की बात कही है। वह भोजन तो एक भुसीवत समझ कर पकाया जाता है जिसे नौकर परोसते हैं अथवा खाने वाले को स्वयम् कहीं से उठाकर खाना होता है। उससे पाचक रस, पाचक अग्नि ठीक नहीं रहते। भोजन स्वास्थ्यप्रद न होकर रोगोत्पादक हो जाता है और जो स्त्री स्वभाव से बटु, तेज तरार, खुदगर्ज, जवान दराज हो तो पुरुष अनेकों रोगों का शिकार होकर कम आयु में वृद्ध हो जाता है।

स्वर्गीय रवीन्द्रनाथ टैगोर भी स्त्री के प्रेम से परिचित थे। वह मन के सौन्दर्य के उपासक थे। आपने एक ऐसी लड़की से विवाह किया जिसके चेहरे पर चेचक के दाग थे। जब एक मित्र ने इसका कारण पूछा तो आपने कहा जो स्नेह यह मुझे दे सकेगी वह मैं किसी अमीर घर की सुन्दर लड़की से विवाह करके न पा सकता था।

इण्डोनेसिया के भूतपूर्व प्रधान स्वर्गीय सोकारेना एक बार कहीं भोजन कर रहे थे। उन्हें भोजन परोसने वाली स्त्री में अद्भुत स्नेह दिखाई दिया। बाद में मालूम हुआ कि वह भोजन पकाया भी उसी स्त्री ने था। इसके छ मास पश्चात् चार बच्चों की माँ उस विधवा स्त्री से सोकारेना ने विवाह कर लिया। स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन के निर्माण और खिलाने में स्त्री का योगदान बहुत महत्व का है। शायद यही कारण है कि भगवान विष्णु के नाम से पहले लक्ष्मी—श्री कृष्ण जी ने नाम के पहले राधा, भगवान राम के नाम के पहले सीता और भगवान शिव के नाम से पूर्व उमा का नाम आते हैं। मानव स्वास्थ्य, शुद्ध पवित्र उत्तम भोजन और स्नेह को उद्भूत करने में सशक्त स्त्री के हाथ में है। यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात की मृत्यु बेशक विष के प्याले से हुई थी परन्तु वास्तव में घातक उसकी स्त्री थी—जिसने जीवन भर उसको स्नेह न दिया और वह सुकरात से इतनी नफरत और जलन करती थी कि एक बार उसने सुकरात पर उबलती हुई दाल का पतीला दे मारा था। इस लेख के अन्त में हम

पाठकों के सामने अन्तिम मुगल सम्राट बहादुर शाह जफर का दस्तरखान रखते हैं।

प्रसिद्ध इतिहास लेखक मुंशी फ़ैजुलदीन बहादुर शाह जफर की डायरी में लिखते हैं दोपहर का भोजन बादशाह जिस कमरे में करता था, उसे केशर और कस्तूरी से सुगन्धित किया जाता था। मेज पर चुनी जाने वाली चीजें इस प्रकार थी—चपातियाँ, पराठे, फुलके, रोगनी रोटी, दाल भरी रोटी, बेसनी रोटी, खमीरी रोटी, नान, शीर माल, कुलचा। बाकरखानी, बादाम की रोटी, गाजर की रोटी, पिस्ते की रोटी, चावल की रोटी, परवनी पलाओ, मोती पलाओ—किण्मिश पलाओ—खिचड़ी मुतजन, जर्दा, सबैया, फिरनी, खीर, दलिया, सम्बोसे, सलोने, शाखे, खजले, कल्लाये, कुरमा, कलिया, दो प्याजा, हिरण का फ़ूर्मा, मछली, मुर्ग तन्दूरी, बरानी, रायता, पनीर चटनी, दहिबड़े, भुरता, दलमा—सीख कबाब—हलवे (गाजर-कद्दू-मलाई-बादाम-पिस्ता) मुरब्बे करेले, रंगतरे, निम्बू, अनानास बाँस वगैरह के—खोये के बने सतरै-शरीफे सेब आदि—मौसम के फल—लड्डू (बादाम, मोतीघूर, भू गी) पिस्ता-मगजी-इमरती-जलेबी बर्फी-फेनी-कलाकन्द—मोतिपाक—बालुशाही—दोबदित अन्दर से। सब पर चाँदी सोने के बर्क लगे होते थे।

— कविराज श्री हरिकृष्ण सहगल
सदर थाना रोड, दिल्ली

— पृष्ठ १४८ का शेष —

नदियों के अतिरिक्त कुश, वावली, भील, तालाब, ट्यूब वेल के पानी आदि का भी पीने के लिए प्रयोग होता है। ऐसे जलों में भी सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम के क्लोराइड, कार्बोनेट, बाइकार्बोनेट और सल्फेट घुले रहते हैं। यह सब शारीरिक प्रक्रियाओं पर प्रभाव डालने वाले होते हैं। जो शर्न शर्न शरीर में अधिक मात्रा में संचित होकर भीषण बीमारियाँ पैदा करते हैं। डा० कृष्ण बल्लभ पालीवाल ने अपने एक लेख में तो यहाँ तक लिखा है कि जल के अन्दर प्लुओराइड नामक पदार्थ के घुले होने के कारण राजस्थान हरियाणा और आंध्रप्रदेश में हजारों नर नारियों को प्लुओरोसिस नामक भयंकर बीमारी का शिकार होते पाया गया है।

दूषित जल और उसका प्रभाव—वैज्ञानिकों का

ऐसा अनुमान है कि भारत में ५० से ६० प्रतिशत लोग दूषित जल पीने से बीमार पड़ते हैं। दूषित जल पीने से हैजा, पोलियो, पेचिस आदि सामान्य रूप से होते रहते हैं। डा० राघवन का मत है कि भारत में प्रतिवर्ष लाखों लोग फाइलेरिएसिस से मरते हैं जो मात्र दूषित जल के पीने से होती है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि आज शुद्ध जल भी उपलब्ध नहीं है। क्या ऐसे जलको पीकर अच्छे स्वास्थ्य की कामना करना उपयुक्त है। आशा है कि सरकार एवं स्वास्थ्य रक्षा के अवेषी इस पर ध्यान देंगे।

— श्री प चन्द्रभूषण पाण्डेय वच्न एम.ए. आयुर्वत्न,
श्री शंकर आयु. चिकित्सालय,
ऐमापुर चायल (प्रयाग) उ.प्र.

आहार

सम्बन्धित योग

येषामेव हि भावना सप्त सजनयेन्नरम् ।
तेषामेव वितद् व्याधीन विविधान समुदीरयेत् ॥
प्राणा प्रागमृतामन्न तदयुक्त्या निहन्त्यसूत्र ।
विष प्राणहर तच्च युक्मियुक्त रथायनम् ॥

—चरक

अन्न जैसे निर्दोष, सतुलित और युक्तियुक्त होने पर मनुष्यों को मशक्त और स्वस्थ बनाकर शतायु कर सकता है, वैसे ही सदोष, असतुलित और अयुक्तियुक्त होने पर उनको अशक्त और अस्वस्थ बनाकर अल्पायु भी कर सकता है। अतः जिन कारणों से अन्न स्वास्थ्य हानिकर होता है। उन कारणों को मालूम करके उनको टालने का प्रयत्न करना प्रत्येक का कर्तव्य है। अन्न निम्न कारणों से स्वास्थ्य हानिकर होता है—

(१) अत्यन्न योग (Excess of food)—अपनी पाचन शक्ति से अधिक मात्रा में जब अन्न का सेवन किया जाता है तब उसको 'अतियोग' कहते हैं। अधिक मात्रा (यावदव्यस्याशन मशितमनुपहृत्य प्रकृति यथाकाल जरा गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाण वेदितव्यम् । चरक ॥ अमात्रा पुनरशनस्य हीनताऽधिक्य वा ।—अष्टांग सग्रह ॥) में अन्न सेवन करने से पचन, हृदय, रक्त सवहन और मलोत्सर्जन के सस्यानो पर अधिक भार पड़ता है। पचन सस्यान पर अधिक भार पड़ने से अपचन, आँत्र में अन्न का सड़ना, आघ्यमान, आन्त्रशूल, मलावरोध या प्रवाहिका, अम्लपित्त आदि अजीर्ण (अनात्मवन्त पशुवद्भुञ्जते यऽप्रमाणत । रोगानीकस्यते मूलमजीर्ण प्राप्नुवन्ति हि ॥ सुश्रुत ॥) के लक्षण उत्पन्न होते हैं। यदि अन्न का अतियोग नैतिक हो जाय तो आन्त्रगत सड़न के विष रक्त में जाकर आत्मान्तविषता (Auto toxication) उत्पन्न करते हैं।

इस विषता का परिणाम हृदय रक्त वाहिनियों, वृक्कों के ऊपर होकर मधुमेह, वातरक्त, सून्नता, परम निपीडता (रक्त मार का बढ़ना hyperpidsis) आदि अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

(२) होनान्न योग—जब अन्न की सकल राशि (उपकरी राशि) तथा अन्न के विविध सघटकों में एकही या



कुपोषण से पीडित दो व्यक्ति

अनेकों की राशि उचित राशि से कम रहती है तब उसको 'हीनयोग' (तत्र हीनाश्ममशन बलवर्णोपचयमनो बुद्धी-न्द्रियोपघातकर विबन्धकृद्धृष्यमनायुष्यमनोजस्य सार-विध्मापनमलक्ष्मीजननमशीतेऽत्र नातविकाराणामायतने) —(अ० स०) कहते हैं। इसीको आधुनिक परिभाषा में हीन (Deficient) और असंतुलित आहार कहते हैं। स्वास्थ्य हानिकर हीनयोगो में कुल राशि के उच्च प्रोभूजिनो के खनिजों ने और जीवितिक्रियों के हीनयोग महत्व के है—

(अ) अन्न के सत्र सघटको की कमी होने से रक्तक्षय, रक्तक्षय, घातुक्षय इत्यादि—शरीर क्षयकर और दोर्बल्यकर अनेक विकार उत्पन्न होते हैं। पूर्ण अनशन से शरीर शीघ्रता से कृश होता है, श्लेष्मलावरण सूख जाते हैं, हृदय और श्वसन का कार्य ठीक नहीं चलता, मन्दज्वर, बेचैनी, इत्यादि लक्षण उत्पन्न होकर सन्यास से मृत्यु हो जाती है। छोटे बच्चे अनशन को सह नहीं सकते और और जल्दी मर जाते हैं। चिरकालिक अनशन के (जैसे भूखहड़ताल), शरीर पर बहुत ही खराब परिणाम हुआ करते हैं। पचन सस्थान उससे इतना दुर्बल हो जाता है कि आगे चलकर उचित अन्न देने पर भी वह उसको पाचित नहीं कर सकता न प्रचूसित कर पाता। परिणाम यह होता है कि अन्न सेवन करने पर भी उसकी मृत्यु अनशन से ही हुआ करती है।

(आ) अन्न में उत्कृष्ट प्रोभूजिनो की कमी होने से शरीर पर सूजन उत्पन्न होती है जिसको 'अपतर्पणज या अपोषणज (Nutritional) शोक' कहते हैं तथा अपतर्पणज परमवर्णिक रक्तक्षय (Hyperchromic anaemia) जैसे उष्णकटिबन्धक रक्तक्षय विशेषतया गर्भिणी स्त्रियों में उत्पन्न होते हैं।

(इ) खनिज द्रव्यों में चूने की कमी से अस्थि विकार, अयस की कमी से रक्तक्षय, जम्बुकी (Iodine) की कमी से गलगण्ड (Goitre) इत्यादि विकार उत्पन्न होते हैं।

(ई) जीवितिक्रियों में 'क' की कमी से रतौधी, शुष्काक्षिपाक, 'ख' की कमी से वात बालासक (Berl-Berl), त्वग्माह, 'ग' की कमी से प्रशीताद, शैशवीय प्रशीताद और 'घ' की कमी से अस्थिवक्रता, अस्थिमृदुता इत्यादि

विकार होते हैं। जीवितिक्रियों के हीनयोग से होने वाले रोगों को ही साधारणतया 'हीनान्न रोग' (Deficiency diseases) कहते हैं।

(३) अन्नज अनूर्जता (food allergy)—कुछ लोग सहज या जन्मोत्तर प्राप्त अपनी अज्ञात प्रकृति (Idiosyncrasy) के कारण कुछ खाद्य द्रव्यों के लिए अक्षम होते हैं। जिससे उन द्रव्यों के सेवन से केवल उन्हीं में अनवधानता (Anaphylaxis) के समान विशिष्ट रोग या लक्षण उत्पन्न होते हैं। ये अनूर्जिक (Allergic) रोग कहलाते हैं। जैसे नासास्राव, तृणपुष्पाख्य ज्वर (Hay fever) श्वास शीतपित्त, उदर (Giant usticaria) वमन, प्रवाहिका, अर्धविभेदक, मृगी इत्यादि। अनूर्जिक रोग उत्पन्न करने वाले द्रव्य अधिकतर प्रोभूजिन भूयिष्ठ होते हैं—जैसे अण्डा, पनीर, मछली, सीप मछली (shellfish), घोघो, सूअर का मांस इत्यादि।

(४) विषान्न योग (Endogenous food poisoning)—इसमें स्वभावतः विपैले खाद्य द्रव्यों के सेवन से होने वाले रोगों का समावेश किया जाता है। जैसे विपैले छत्रक (mushrooms), मछलिया (ये मछलिया अधिकतर जापान में पाई जाती हैं), आलू के अकुर, आकते की दाल इत्यादि। छत्रको और मछलियों के सेवन से जठरांत्रिक क्षोभ, अवसाद इत्यादि से मृत्यु होती है। आकते की दाल (vicia sativa) से कलायखज (Lathyrism) और मडमाड या सत्यानाशी (Argemone) के तेल से मरक शोफ होते हैं।

(५) दूषितान्नयोग (Exogenous food poisoning)—इसके खाद्य द्रव्य उपर्युक्त के समान स्वभावतः मनुष्यों के लिये विपैले नहीं होते, परन्तु बाहर से उनमें कुछ विपैले द्रव्य मिल जाने से हानिकर होते हैं। इसके निम्न भेद होते हैं—

(क) रसायन विषयोग—इसमें डिब्बों में बन्द किये हुए खाद्य द्रव्यों का समावेश होता है। जैसे-फल, मुरब्बे, मछलियाँ, अचार इत्यादि। कमी-कमी इन द्रव्यों के अम्लों का या इन खाद्यों में उत्पन्न हुए अम्लों का डिब्बी की धातु पर परिणाम होकर वह धातु खाद्य को विपाक्त कर देती है। ताम्रपात्र का उपयोग खट्टे पदार्थों को रखने के

लिये टकण।। रसायनो का प्रयोग किया जाता है।
उनका सेवन करने में विपरीत लक्षण उत्पन्न होते हैं।

(ख) छत्रक विषयोग—कभी-कभी शूलक धान्यो पर
खड्गमक (Ergot Fungus) उत्पन्न होते हैं और उनके
साथ इनका भी सेवन किया जाता है जो खड्गकता
(Ergotism) नामक विकार उत्पन्न करते हैं। इसमें हाथ-
पैर-कान-नाक इत्यादि अङ्गो में कोय (Gangrene), हाथ
पैरो में सुन्नता, भुनभुनी, खाज, पेशियों में जकडन,
लउखडाहट इत्यादि लक्षण होते हैं।

(ग) तृणाणु विषयोग (Bacterial poisoning)—
इसमें तृणाणुओं के उपसर्ग से होने वाले विकारो का
समावेश किया जाता है। इसके निम्न प्रकार होते हैं—

(A) साल्मोनेल्ला विषता (Salmonella poison-
ing)—इसमें साल्मोनेल्ला वर्ग के तृणाणुओ (B Enteri-
tidis-gartner, B aertrycke, B typhi murium
इत्यादि) से अन्न विशेषतया मास उपनृष्ट होता है और
उसमें ये तृणाणु वृद्धि करते हैं। इस प्रकार दूषित मास के
सेवन से वमन, रक्त और आंव के साथ पतले दस्त, पेट में
शूल, पिंडिकोद्वेष्टन, शरीर का ठंडापन, हृदय दीर्घत्य
इत्यादि लक्षण होते हैं।

(B) कूप्यन्नता (Botulism)—इसमें खाद्य द्रव्यों में
कूप्यन्न गदाणु (बैसीलस बोटुलिनस) नामक तृणाणुओ के
विष का सम्बन्ध आता है। यह तृणाणु तीव्र वहिर्विष
उत्पन्न करता है। डिब्बो के फल, मास, शाक इत्यादि
इससे दूषित हो सकते हैं। यह दण्डाणु स्वयं मनुष्यों में कुछ
भी विकार नहीं कर सकते। मासादि में इसकी वृद्धि होने से
जो विष उत्पन्न होता है उससे यह विकार उत्पन्न होता
है। यह विषाकार बहुत घातक है। इससे पीडितों में ५०%
रोगी २ दिन के भीतर मर जाते हैं। इस विष का
परिणाम मस्तिष्क नाडियों और सुषुम्ना पर होकर भ्रम,
द्वितयट्टि (Diplopia), स्वरधन, श्वसन और हृदय का
अतिपात (Failure) इत्यादि लक्षण होकर रोगी की मृत्यु
हो जाती है। इसमें मलविवन्ध होता है और वमन भी बहुत
कम होता है और जब होता है तब रोग की असाध्यता
का सूचक होता है।

(C) प्राणियों के रोग—जब प्राणी राजयदमा, माट्टा
ज्वर, ऐन्थ्रैक्स इत्यादि से स्वयं पीडित रहता है तब उसके
मास या दूध में तृणाणु उपरित रहते हैं जो मांस या दूध
के साथ मनुष्यों के शरीर में प्रवेश करके रोग उत्पन्न
करते हैं।

(D) बाह्योपसर्ग—वाहक या रोगी के हाथों से,
मक्खियों में अन्न दूषित होकर उमरो अतिसार, आन्त्रिक
विस्फुल्लिका, रोहिणी-विविध कृमि इत्यादि रोग उत्पन्न
हो सकते हैं।

(घ) कृम्युपसर्ग—प्राणियों के शरीर में अवस्थान
करने वाले अनेक कृमि होते हैं। इन कृमियों के कोण्डो से
(Cysts) जब प्राणियों का मास दूषित रहता है तब उसके
सेवन से ये कृमि मनुष्यों पर गक्रान्त होते हैं। इसमें
विविध स्फीतकृमि (Tenia) आते हैं। इन कृमियों का
निवास मुख्यतया गौ, बैल, सुअर और मछलियां इनमें
हुआ करते हैं।

अन्न विषोद्भेदानुसंधान

जब कही पर अन्नविष का उद्भेद (outbreak) हो
जाता है तब उसका अनुसंधान (Investigation) निम्न
प्रकार से करना चाहिये—

१—पीडित लोगों की संख्या, लक्षण और जन्मविषता
से सम्बन्धित अन्न का पता लगाना।

२—सचय काल देखना—जब अन्न पहले में विषाक्त
रहता है तब लक्षण जल्दी उत्पन्न होते हैं और जब अन्न
रोगाणुदूषित रहता है तब जरा विलम्ब से लक्षण उत्पन्न
होते हैं।

३—प्रयोगशाला में संशयित अन्न का रोगी के मल-
वमन का भौतिक रासायनिक जीवाणु वैज्ञानिक तथा
सांस्कृतिक (Cultural) परीक्षण करना।

४—यदि कोई मर गया हो तो उसके आन्न, यकृत-
प्लीहादि अङ्गो का मरणोत्तर परीक्षा करना।

५—यदि रोगी ७-८ रोज तक बच गया हो तो उसकी
रक्तलसीका का ज्ञात जीवाणु के साथ अमिश्रण कसोटी
(Agglutination test) पर परीक्षण करके कारणभूत
जीवाणुओ का पता लगाने का प्रयत्न करना।

अल्पपोषण और कुपोषण

जन्म रोग और उनका उपचार

श्रीडा-राधेचाननिश्र
एम.बी.बी.एस., एम.डी.

कहावत है 'जैसा खाओ अन्न वैसा बने तन,' अर्थात् अच्छा स्वास्थ्य काफी सीमा तक सतुलित भोजन पर निर्भर करता है। इसके लिए यह आवश्यक नहीं कि पोष्टिक समझे जाने वाले आहार ही अधिक मात्रा में खाये जायें क्योंकि आवश्यकता से अधिक मात्रा में खाने पर पोष्टिक आहार भी हानि पहुँचाते हैं। इस प्रकार हमारे लिए अल्पपोषण और कुपोषण के समान ही आवश्यकता से अधिक खाना भी रोग का कारण बनता है।

विभिन्न पोषण-जन्य विकारों के कारण हैं अल्पपोषण-भोजन की अपूर्णता मात्रा, कुपोषण-भोजन में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी और अधिक चिकनाई वाला भोजन।

हमारे देश में कम-अधिक मात्रा में सभी प्रकार के कुपोषणिक प्रभाव देखे जाते हैं। गरीबी, अज्ञान और भोजन के सम्बन्ध में सही धारणा का अभाव इनके प्रमुख कारण हैं।

नीचे कुछ प्रमुख कुपोषणिक विकारों का संक्षिप्त वर्णन किया गया है।

क्वाशियोरकर

यह भोजन में कुल ऊर्जा (जिसका माप कैलोरी कहा जाता है) और अपेक्षित मात्रा में प्रोटीन की कमी के कारण होता है। क्वाशियोरकर का शाब्दिक अर्थ है 'लाल लड्का'। यह रोग सबसे पहले अफ्रीका में पहचाना गया था परन्तु बाद में यह पाया गया कि लगभग हर विकासशील देश के निवासी इससे पीड़ित हैं। यह रोग १-४ वर्ष के बच्चों में, भोजन के विषय में माताओं की उचित शिक्षा के अभाव के कारण, दूध छुड़ाने के दौरान अथवा दूध छुड़ाने के तुरन्त बाद हो जाता है। उस समय अक्सर उन्हें काफी मात्रा में रोटी, दलिया जैसे अधिक कार्बोहाइड्रेट वाले, पर कम प्रोटीनयुक्त खाद्य देना आरम्भ किया जाता है।

इस रोग के मुख्य लक्षण बच्चे का चिड़चिड़ा स्वभाव,

शरीर का सूखने लगना, यकृत अथवा जिगर का बड़ जाना, शरीर पर पड़े गहरे अथवा हल्के रङ्ग के धब्बे और कम घने और रूखे बाल आदि हैं। यदि समय रहते इस रोग की रोकथाम न की जाय तो पैरों पर सूजन आने लगती है और रोग के अधिक बढ़ जाने पर रोग का उपचार कठिन हो जाता है।

उपचार इसका मुख्य उपचार बच्चे के भोजन में उचित मात्रा में स्वादिष्ट (जिनको बच्चा चाव से खाये) प्रोटीनयुक्त खाद्य का समावेश है। इसके लिए फोटे हुए केले में दूध के सूखे पाउडर का मिश्रण सर्वोत्तम है। रोगियों को अन्तःशिरा से प्लाज्मा और रोग के बढ़ जाने पर रक्त भी दिया जाता है।

मद्यसारिक शिरोरितल

यह बीमारी अत्यधिक मदिरापान करने वालों में देखी जाती है। इसमें सार-ऊतक कोशिकाएँ नष्ट होने से यकृत की संरचना बिगड़ जाती है, और तत्तु ऊतकों की बहुलता हो जाती है। अनेक मद्यपान करने वाले व्यक्ति पैसे के अभाव अथवा अधिक शराब पीने की आदत के कारण ऐसा भोजन करते हैं जिसमें प्रोटीन और लाइपोप्रोटीन की कमी होती है। उन्हें मदिरा से काफी ऊर्जा प्राप्त हो जाती है, इसलिए आवश्यक पोषक तत्वों और कैलोरी आवश्यकता में विषमता आजाने से यकृत में वसा-अन्तःसंचरण हो जाता है जो कि यकृत की विसरित तन्तुमयता का केवल पूर्वरूप है। इस प्रकार इन शरावियों का जिगर काम करना बन्द कर देता है और इसका परिणाम घातक सिद्ध होता है।

अधिक चिकनाई वाले खाद्य से उत्पन्न रोग

जैसे-जैसे भोजन में चिकनाई की मात्रा बढ़ती है, रक्त-चाप और दिल के दौरों से पीड़ित होने वाले व्यक्तियों की संख्या भी बढ़ रही है। इसका मुख्य कारण जन्तु स्रोतों से प्राप्त चिकनाइयों में विद्यमान कोलेस्ट्रॉल है,



जो रक्त में आवश्यकता से अधिक मात्रा में बढ़ जाता है। इसके कारण धमनियों की दीवारें मोटी हो जाती हैं और रक्त चाप को बढ़ाने में कारण बनती है। धमनियों के छिद्र (ल्यूमेन) प्रायः बन्द हो जाते हैं, विशेषकर हृदय को रक्त प्रवाहित करने वाली धमनियों के छिद्र। इनके सकेरे हो जाने से हृदय को प्राप्त होने वाले रक्त में बहुत कमी हो जाती है। फलस्वरूप मरीज को दिल के दौरे पड़ने लगते हैं और कभी-कभी उसकी हृदय गति तक बन्द हो जाती है।

विटामिनो की कमी से उत्पन्न रोग

विटामिन ए— हमारे देश में काफी बड़ी संख्या में व्यक्तियों के दैनिक आहार में जन्तु-जन्य पदार्थों और हरी सब्जियों का अभाव रहता है, जिससे उन्हें पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए नहीं मिल पाता। विटामिन ए की कमी के कारण आंखों की रतौंधी, कजकटाइवा का सुखापन, विटार् विन्दु और केरेटोमेलेशिया और त्वक्-रक्षता हो जाते हैं। त्वक् रक्षता में त्वचा की तह खूबी-सूखी दीखने लगती है और कोहनियों, घुटनों और नितम्बों पर लोम कूपों के बन्द हो जाने के कारण त्वचा खुरदरी हो जाती है।

ये बीमारियाँ विटामिन ए की पूर्ति करने से ठीक हो सकती हैं। विटामिन ए के मुख्य स्रोत हरी सब्जियाँ, तेल, मक्खन, घी, मछली और हेलीवट और काष्ठ मछली के यकृत का तेल हैं। अधिक तीव्र रोगियों में हेलीवट मछली के यकृत तेल से प्राप्त ७५,००० अन्तर-राष्ट्रीय यूनिट प्रतिदिन तक विटामिन ए देकर यह विकार ठीक किया जा सकता है। विटामिन ए की दैनिक सतृपजनक रोग-निरोधक खुराक बच्चों के लिए ३,००० और वयस्कों के लिए ५,००० अन्तर-राष्ट्रीय यूनिट है।

रिकेट्स और अस्थिमृदुता—रिकेट्स शिशुओं का कैल्सियम और फास्फोरस चयापचय विकार रोग है। उन्हें यह अधिकतर माँ का दूध छुड़ाने समय होता है। इस कारण ही वयस्कों में अस्थिमृदुता उत्पन्न होती है। बच्चों के आहार में विटामिन डी कम होने से आतों से कैल्सियम का अवशोषण कम हो जाता है और हड्डियाँ कमजोर होने के कारण मुटने लगती हैं। वयस्कों में

अस्थि-आवाची (बोन मोट्रिक्स) में कम कैल्सियम जमने पाता है और इस प्रकार हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं।

रिकेट्स रोग से पीड़ित बच्चे बेचैन, पीले और तान-रहित मांसपेशियों वाले होते हैं और उन्हें अक्सर दर्द रहते हैं। इन बच्चों का विकास यथा दांतों का फूटना, बैठना शुरू करना, घुटनों चरना, गड़े होना देर से सम्पन्न होता है। सघट्ट जानु (नांकनी) और मुड़ी हुई टांगें इसके विशेष लक्षण होते हैं, जो एक्स-रे परीक्षण के दौरान विशेष परिवर्तनों के रूप में दिखाई देते हैं।

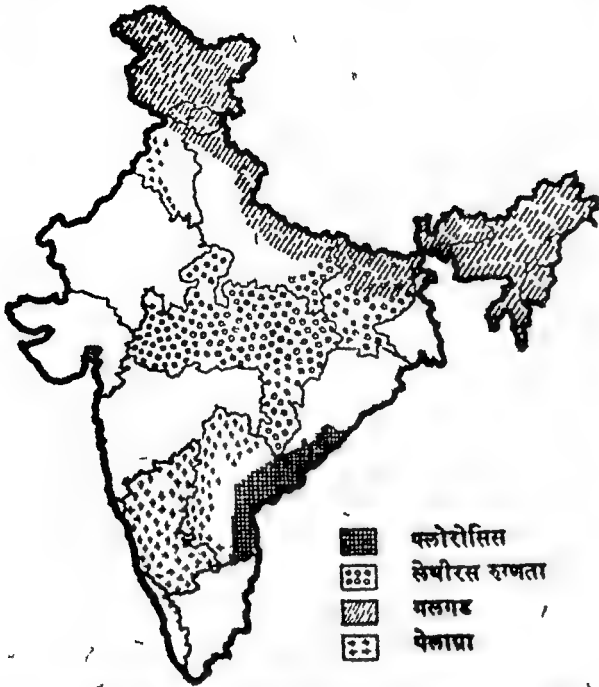
रिकेट्स और अस्थिमृदुता के उपचार के लिए समुचित मात्राओं में विटामिन डी और कैल्सियम देना अनिवार्य है। इन रोगियों के लिए विटामिन डी की प्रतिदिन की खुराक १०००-५००० अन्तर-राष्ट्रीय यूनिट है जबकि साधारणतया इसकी प्रतिदिन आवश्यकता ४०० है। यह काष्ठ लिवर और हेलीवट लिवर तेल में मौजूद रहता है। कैल्सियम का मुख्य स्रोत दूध है।

स्फूर्वी—यह रोग लम्बे अरसे तक भोजन में विटामिन सी, जो हमें हरी सब्जियों और ताजे फलों से प्राप्त होता है, की कमी के कारण होता है। इसमें मसूढ़े सूज जाते हैं और उनसे सहज ही खून बहने लगता है और छोटे छोटे रक्तस्राव प्रारम्भ होकर विकसित अवस्था में रक्ताल्पता की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

आहार में सन्तुलित विटामिन सी लेने से यह बहुत शीघ्र ही ठीक हो जाता है। बाद में नियमित रूप से ताजे फल और हरी सब्जियाँ खाकर इसकी कमी को दूर किया जा सकता है।

बेरी-बेरी—यह विटामिन बी की कमी के कारण उत्पन्न पोषणिक रोग है। विटामिन बी के मुख्य स्रोत अकुरित गेहूँ, मटर और खमीर हैं। सभी हरी सब्जियों, फलों और दुग्ध उत्पादनों में भी विटामिन बी होती है, परन्तु इनमें इसकी मात्रा कम होती है।

बेरी-बेरी तीन मुख्य प्रकार का होता है, (१) गीली बेरी-बेरी - जिसके मुख्य लक्षण सूजन और हृदपात हैं, (२) शुष्क बेरी बेरी—इसमें मुख्यतः पोषणिक बहुत्रिका विकृति लक्षित होती है और (३) वालको में पाई जाने वाली शैशव बेरी-बेरी। सभी प्रकार के रोगों का प्रारम्भ भूख न लगने, कमजोरी और टांगों के भारीपन से होता



- फ्लोरोसिस
- ▨ बेरीबरी
- ▤ मलगाड
- ▦ पेलाग्रा

भारत के कुपोषण जन्य व्याधियों से ग्रसित क्षेत्र



पेलाग्रा से पीड़ित रोगी का हाथ

है। पैरो और मुँह की सूजन, छाती में दर्द और धड़कन और पैरो की कमजोरी और रेंगने का अनुभव इसके कुछ अन्य लक्षण हैं।

पेलाग्रा - यह मुख्य रूप से मकई खाने वाले भागों में रहने वाले गरीब किसान परिवारों का रोग है। मक्का में निकोटिनिक एसिड आबद्ध और अवशोषित न होने वाले रूप में मौजूद होता है। इसके अतिरिक्त मकई में आवश्यक ट्रिप्टोफेन की मात्रा कम होती है जिससे यह रोग उत्पन्न हो जाता है।

ताप से जल गए चकत्तों के रूप में शरीर के खुले अंगों की त्वचा पर पड़ गए निशान दस्त लगना और मनोभ्रम इसके मुख्य लक्षण हैं।

इस रोगी को २४ घंटे के भीतर प्रति ४-६ घंटे पश्चात् १०० मिलीग्राम निकोटिनिक एसिड देने से यह ठीक किया जा सकता है।

राइबोफ्लेविन की कमी—इससे कार्निया वाहिका-वर्धन, स्नायुशोथ ओष्ठविदरण और मुख-जननेन्द्रिय (ओरोजेनीटल) संलक्षण देखे जाते हैं।

यह ५ मिलीग्राम सश्लिष्ट राइबोफ्लेविन दिन में तीन बार और चावल की भूसी से संयुक्त सतुलित आहार करने से शीघ्र ठीक हो जाता है।

विटामिन बी ग्रुप के अन्य विटामिन बी_१ (पिरीडॉक्सिन) और बी_{१२} (सायनोकोबालामिन) अल्पप्रवृत्तता को दूर करने में सहायता करते हैं।

कुछ क्षेत्रीय पोषणिक विकार

फ्लोरोसिस - यह रोग पीने के पानी में फ्लोरीन की अधिकता के कारण होता है। सामान्यतः पीने के पानी में २-३ भाग प्रति दस लाख भाग फ्लोरीन होनी चाहिए। तमिलनाडु के नेलोर जिले, आंध्र प्रदेश, मैसूर और पंजाब के कुछ भागों में पीने के पानी में फ्लोरीन की मात्रा अधिक पाई जाती है। जिससे इन राज्यों के निवासियों में यह रोग पाया जाता है।

इस रोग में प्रारम्भ में, विशेषकर बीच के कृन्तक चित्ती पड़ जाती है परन्तु लगातार २५-३० सालों को में रहने वाले व्यक्तियों के अङ्गों पर दिन अनुभव होने लगता है। रीढ़ की हड्डी (शेषाश पृष्ठ १६३ पर देखें)

अन्न-विज्ञान विज्ञान

१ दूध (Milk)

तत्तन्नेकोपधिरसप्रसादः क्षीरतांगत ।
मध्वप्राणवृता तस्मात् साम्यं क्षीरमिहच्यते ॥

—मुश्रुत

व्याघ्रयोषयाव्यभाष्यस्त्रीलघननातपकर्मभिः ।
क्षीणे वृद्धे च घाले च पयः पर्यं यथाऽपृतम् ॥

—वाग्भट

दूध स्तनग्रन्थियों का स्राव है जो चरबी के विच्छेदन (Emulsion) के रूप में होता है और जिसके जलाश में प्रोथीन, खण और प्राणोदीय घुले हुए रहते हैं। खाद्य द्रव्यों में यह एक ऐसा अद्वितीय पदार्थ है कि जिसका मुकाबला हमारे किसी खाद्य द्रव्य से कदापि नहीं हो सकता। इसके निम्न कारण हैं—

(१) पूर्णाहार—हमारे शरीर के धारण-पोषण रक्षण के लिये जिन-जिन उपादानों की आवश्यकता हुया करती है वे सब उपादान दूध में न्यूनाधिक अंश में विद्यमान रहते हैं जिनसे मनुष्य केवल दुग्ध सेवन करके जीवित रह सकता है। इसलिये दूध को 'पूर्णान्न' कहते हैं। दुग्धाहार में स्वास्थ्य वृद्धावस्था में शीघ्रवाक्या में दूध ही आहार होता है। बाल्यसम, वृद्धावस्था में रक्षावस्था में और श्रान्तावस्था में दूध जितना हितकर होता है उतना दूसरा कोई पदार्थ नहीं हो सकता।

(२) अहिंसकाहार—माताहार के लिये प्राणियों की हत्या करने की पद्धति है यह सबको मनी मानि विदित है। परन्तु माताहार में भी शाक-कन्द-फल-मूल उनकी हत्या होती है यह लोग नहीं समझते। दूध के लिये किसी की भी हत्या करनी नहीं पड़ती।

(३) विविधाहार दूध और दूधविकृतियों में अम्ल्य सामग्री सम्मिलित है। इनका वर्णन आगे देखें।

दूध की मिलावट

मासाहारियों के लिये मास का जो महत्व है वही शाकाहारियों के लिए दूध का है इसलिये दूध का सेवन विशुद्धावस्था में करना अत्यन्त आवश्यक है। दूध एक ऐसा खाद्य पदार्थ है कि उसमें मिलावट आसानी से की जा सकती है और महंगा होने के कारण मिलावट करने से लाभ भी हो जाता है। इसलिए आज-कल बिना मिलावट का दूध, चाहे देहातों में जाओ चाहे शहरों में, मिलना असम्भव हो गया है। दूध में निम्न प्रकारों से मिलावट की जाती है—

१ पानी—यह मिलावट का यह सामान्य प्रकार है। प्रायः यह पानी खराब भी रहता है।

२ चीनी, वताशा या अन्य मीठा पदार्थ।

३. मलाई निकाल लेना। इससे दूध की गुस्ता बढ़ती है। उसको ठीक करने के लिये उसमें पानी मिलाते हैं। या मलाई निकाले हुये मायकाल के दूध में प्रातःकाल का दूध मिला देते हैं।

४. आटा, पिण्डमय अन्य पदार्थ, गोदं इत्यादि को मिलाना।

५. विभिन्न प्राणियों के दूधों को मिश्रित करना। जैसे बकरी, भेड़, भैंस इत्यादि का दूध गी के दूध में मिला देना।

मिलावट की जाँच—

दूध में पानी की मिलावट जानने के लिये उसको शुद्ध सफेद वर्तन में रखना चाहिए। उसमें जहाँ दूध और वर्तन मिलते हैं वहाँ पर एक फीकी नीली रेखा दिखाई देती है। दूध में चीनी की मिलावट जानने के लिये थोड़ा सा मिलावटी दूध लेकर उसमें उतना ही मन्द उदवीरिक (Dilute HCl) अम्ल डालें। उसके बाद उसमें शेषा

(Resorcin) की दो चार रत्ती बुकनी छोड़कर गरम करें, चीनी की मिलावट होने से दूध रक्त के समान लाल हो जाता है। आटा या पिष्टी की मिलावट जानने के लिये दूध में जम्बुकी (Iodine) का थोड़ा सा द्रव डालें। मिलावट होने पर नीला रंग बनता है।

मिलावटी दूध शुद्ध दूध की अपेक्षा जल्दी खराब हो जाता है। उसकी प्रतिक्रिया लुक्टिक (Lactic) या घृतिक (Butyric) अम्ल उत्पन्न होने से अम्ल हो जाती है। यदि गो बीमार या सद्य प्रसूता हो तो दूध की प्रतिक्रिया क्षीण

प्रमुख दूधों का पोषणात्मक संघटन

संघटन	मातृदुग्ध	गोधुग्ध	महिषीदुग्ध	अजादुग्ध	भेड़दुग्ध
प्रोभूजिन	३०	३३	४३	३७	३५०
स्नेहाश	३.६	३.६	८८	५.६	२.००
कार्बोज	७.०	४८	५१	४.७	१.४१
कैल्शियम	०.०२	०.१२	०.२१	०.१७	—
फॉस्फोरस	०.०३	०.०६	०.३३	०.१२	—
लोह	०.२	०.२	०.२	०.३	—
केलरीमान	६७	६५	११७	८४	३०
ए	२.८	१८०	१६२	१८२	+
बी _२	—	५३	—	—	+
निकोटिनिक एसिड	—	०.३	०.३	—	+
रिबोफ्लेबिन	३०	२००	—	४०	+
सी	—	२	—	—	+
घनभाग	३३.५-४२.५	१८-२१	१८-२२.५	३५.५-३६.५	६५-११२
गुप्ता	१०३०-१०४०	१०२६-१०३५	१०३८-१०४२	१०३५-१०४२	१०३१-१०३८

होती है। प्रतिक्रिया के अतिरिक्त वर्ण, गन्ध, रस इत्यादि में भी खराब दूध में फर्क होता है।

बाजार का या ग्वालोका दूध बिना मिलावट असम्भव है। इसलिये विशुद्ध दूध प्राप्त करने का एक मात्र उपाय घर में गाय या भैंस को पालना है। यदि यह न हो सके तो अपने स्वच्छ पात्र में अपने सामने दूध दोह कर लेना अच्छा है।

दूध का संघटन—

शरीर धारण—पोषण के लिये या सतुलित आहार

के लिये आवश्यक सब संघटन दूध में दिद्यमान रहते हैं। इन विविध संघटनों का प्रमाण प्रत्येक दुधार प्राणी के दूध में उसके वंश (नस्ल), जाति, आहार-विहार, रहन-सहन, प्रसूति के पश्चात् की अवधि इत्यादि के तथा जलवायु, ऋतु भेद, देशभेद इत्यादि के अनुसार भिन्न-भिन्न रहता है। परन्तु इससे न दूध का सामान्य संघटन बदलता है न उसके पूर्णान्त होने में किसी प्रकार की कमी पैदा होती है। दैनिक रूप से व्यवहृत होने वाले कुछ प्रमुख दूधों का पोषणात्मक संघटन इस प्रकार है। (सारिणी देखें)

दूध दूषित होने के कारण—

दूध एक ऐसा खाद्य द्रव्य है कि उसको स्वच्छ, शुद्ध और अदूषित रखना महान कठिन कर्म है। वह आसानी से दूषित किया जा सकता है, किया जाता है और दूषित होता है। उसके दूषित होने से अनेक उत्पन्न रोग होकर असंख्य लोगों की मृत्यु तक हुआ करती है। इसलिये दूषित होने के कारणों का ज्ञान व्यक्ति मात्र को होना अनिवार्य है। दूध निम्न कारणों से दूषित होता है या दूषित रहता है—



१ दुधार प्राणियों के अस्वस्थ होने से उनके रोगों के जीवाणु दूध में प्रायः आ जाते हैं। जैसे स्तनशोथ होने पर दूध में मालागोलाणु (Streptococci), स्तनकगोलाणु (Staphylococci), दुग्धिक अम्ल दण्डाणु, स्थूलाणु दण्डाणु (B coli) इत्यादि पूयजनक तृणाणु, खुरपका (foot and mouth disease) रोग होने पर उसके विषाणु, राजयक्ष्मा से पीडित होने पर दण्डाणु (Tubercle bacilli) माल्टा रोग से उपसृष्ट होने पर ब्रूसेला मेलिटेंसिस (Brucella melitensis), ऐन्थ्राक्स से पीडित होने पर ऐन्थ्राक्स दण्डाणु (B Anthrax) और गर्भपात दण्डाणु (B abortus) से उपसृष्ट होने पर वे दूध में मिल जाते हैं और दूध को दूषित करते हैं।

२ प्राणियों के यनों की स्वच्छता की ओर ध्यान न देने से उनके यन सदैव मलमूत्र तथा कीचड़ से गन्दे रहने के कारण दोहने से पहले उनकी सफाई न करने से मलमूत्र भूमि के प्रयुजीवी जीवाणु दूध में आकर दूध को दूषित करते हैं।

३ दूध दोहने के पात्रों और हाथों की अस्वच्छता से या दोहने वाले रोगी या वाहक मनुष्य से तथा मिलावट के खराब पानी से आन्त्रिक, अतिसार, विसूचिका, रोहिणी इत्यादि के दण्डाणु दूध में आ जाने से दूध दूषित होता है।

४ निकला हुआ दूध खुला रहने पर धूलि, मक्खिया, दूषित वायु इत्यादि के द्वारा दूध दूषित होता है।

५ अमरक्षित स्थिति में अधिक काल तक रखने से और पानी, आटा इत्यादि की मिलावट से दूध दूषित होता है।

दुग्धोत्पन्न रोग और उनसे बचने के उपाय

दूषित दूध के सेवन से राजयक्ष्मा, लहरी (Undulant) या माल्टा ज्वर, मरक मुखपाक (Epidemic Stomatitis), जठर शोथ (Gastritis), वमन, आध्यमान, प्रवाहिका, आन्त्रिक अतिमार, विसूचिका, रोहिणी इत्यादि रोग उत्पन्न हो सकते हैं। दूषित दुग्धोत्पन्न रोगों में बचने के लिए निम्न उपाय काम में लेने चाहिए-

१ रोगी पशु तथा त्रणित स्तन वाले पशुओं का दूध न पीना चाहिए।

२ दूध दुहने से पहले यनों को साफ पानी से खूब धोना चाहिए।

३ दूध दुहने से पहले नाथों को साफ पानी से धोकर माफ कपड़े पहनना चाहिए ताकि दुहते वक्त कपड़ों से हाथ फिर से दूषित न हो जाय।

४ दूध दुहने वाला तथा उसे घर-घर पहुँचाने वाला स्वस्थ विशेषकर सक्रामक रोग से अपीडित एवं सक्रामक रोग से पीडित से सम्बन्ध न रखने वाला तथा किसी सक्रामक रोग का अवाहक हो।

५ क्षीरपात्र दूध दोहने के पहले अच्छी तरह से खोलाए हुए जल से धोने चाहिए और दूध दोहने के बाद उसको ढक्कन से ढककर रखना चाहिए।

६ दूध दुहते समय दुधारु पशु की पूंछ बाँधकर रखना चाहिए, अन्यथा उसको हिलाने से दूध में मलमूत्र के छीटे पड़ने की सम्भावना रहती है।

७ दूध रखने की जगह खुली हवादार और मोरी परनातो से अलग होनी चाहिए क्योंकि दूध में खराब हवा को शोष लेने की शक्ति है। दूध रखने के स्थान में कदापि किसी को भी न सोना चाहिए।

उस स्थान को हमेशा अच्छी तरह से धुलवाकर धूलि रहित रखना चाहिए।

८ यद्यपि उबालने से दूध का कुछ पौष्टिक भाग नष्ट हो जाता है, तथापि जीवाणुजन्य रोगों से बचने के लिए यही सर्वोत्कृष्ट और निश्चित उपाय है। इसलिए वाजारु दूध हमेशा उबालकर पीना चाहिए।

९ दुधारु पशुओं की गोशाला खुली और हवादार होनी चाहिए और वहाँ की फर्श सीमेंट या पत्थर की होनी चाहिए।

१० नगर-समिति की ओर से खराब दूध बेचना कानूनन बन्द करना चाहिए। दूध विक्री के लिये ग्वालों को यदि नगर समिति की ओर से अनुज्ञप्ति (Licence) देना चाहिए ताकि अनुज्ञप्ति निरस्त होने के भय से वे खराब दूध न बेच सकें।

दुग्ध सेवन सम्बन्धी कुछ नियम

जाकाहारी के लिए दूध एक आवश्यक खाद्य है। पीने के लिए सबसे उत्कृष्ट और पौष्टिक धारोण्य दूध

है। खोलाया और अधिक खोलाया हुआ दूध पचनीयता और पोष्टिकता की दृष्टि से हीन हो जाता है। जैसा कि कहा है—

पयोऽभिध्यन्ति गुर्वामं युक्त्या भ्रतमतोऽन्यथा ।
भवेद् गरौयोऽतिभृतं धारोणममृतोपमम् ॥

—अष्टागहृदय

अतः धारोण दूध अपने स्वच्छ हाथों से स्वच्छ बर्तन में स्वस्थ गौ के स्वच्छ थनों से निकाल कर स्वच्छ कपड़ों से छानकर जब तक उसकी उष्णता शरीर की उष्णता के बराबर रहे तब तक पीना चाहिए। यदि ऐसा न हो सके तो कच्चा ठण्डा दूध न पीना चाहिए। धारोण दूध के अभाव में उसे अच्छी तरह उबालकर पीना ही ठीक है। दूध हमेशा प्रातः काल या सोने से पहले पीना अच्छा रहता है—जैसा कि कहा है—

निशांते च पिवेद्वारि वासरांते पिवेत्पयः ।

सामान्यतः पीने के लिए गौ के दूध का सेवन ही उत्तम है। माता के दूध की अपेक्षा उसमें किलारि और लवण ज्यादा होते हैं और दुग्ध शर्करा कम होती है। दूध के जम जाने की घनता किलारि और घूने पर निर्भर करती है और गौ के दूध में अधिक होने के कारण मा के दूध की अपेक्षा गौ का दूध आमाशय में अधिक कठिनावस्था में जम जाता है और पचने में कुछ भारी पड़ता है अतः बच्चों को माता के दूध के अभाव में गौ का दूध देते समय इस बात का जरूर ध्यान रखकर गौ का दूध माता के दूध के बराबर गुण में तैयार कर देना चाहिए।

बच्चों के लिए गौ के दूध में समान हिस्से में पानी तथा थोड़ी सी शर्करा मिलानी चाहिए। यह दूध सघटन में माता के दूध के बराबर भले ही हो जाता है, फिर भी माता के दूध का मुकाबला कदापि नहीं कर सकता—

मातुरेष पिवेत्स्तथ्यं तत्परं देहवृद्धये ।

स्तन्याभावे पयः छाग गव्यं वा तद्गुणं पिवेत् ॥

माता का दूध बालक को ताजा, शुद्ध, शरीर ताप के बराबर ताप का, बिना किसी चीज के मिलावट का, बाहरी जीवाणुओं से अदूषित और बालक की आयुवृद्धि के अनुसार सघटन में सूक्ष्म परिवर्तन होकर मिलता है। इसके विपरीत मानवीकृत बाहर का दूध पानी, चीनी

इत्यादि की मिलावट का, बाहर के जीवाणु से थोड़ा सा उपसृष्ट वासी, शरीर के ताप से न्यून या अधिक ताप का बोतल, हाथ इत्यादि अनेक वस्तुओं से सम्बन्धित होता है। अतः बच्चों को माता के दूध के अभाव में ही गाय या बकरी का दूध देना चाहिये।

गौ के सिवा भैंस का भी दूध पीने के काम में आता है, तथापि उसमें चिकनाई ज्यादा होने के कारण वह पचने में भारी होता है। जिन्हें निद्रा कम आती हो उन्हें भैंस का दूध ही लेना चाहिये।

दूध के भेद

१. निशर (Skimmed)—इसमें हाथ से या यन्त्र से मन्थन करके मलाई निकाली जाती है। हाथ से निशर किये हुए दूध में १% स्नेह और यन्त्र से निशर किये हुए दूध में इससे कम स्नेह रहता है। यन्त्र निशर दूध को पृथक्कृत (Separated) दूध भी कहते हैं।

निशर दूध अग्निमाद्य से पीड़ितों के लिए हितकर होता है। यह अधिक पोष्टिक होता है जो छोटे बच्चों को छोड़कर अधिक उम्र के बच्चों के लिए हानिकारक नहीं है।

२. उद्वाष्पित (Evaporated) दूध—इसमें उद्वाष्पीकरण (Evaporation) से दूध की राशि आधी की जाती है।

३. यार्वृत दूध—यह दूध की बुकनी होती है जो दूध के साथ गेहूँ का आटा और यार्वृत जी (Malted barley) मिला करके आंशिक शून्यक (Partial-vacuum) में बनायी जाती है।

४. एकरूपी दूध (Homogenised)—इसमें दूध की मलाई अलग नहीं होने देते। यह कार्य उच्चनिपीड के (high pressure) नीचे १४०^०—१४५^० फ़ै० पर छोटे छोटे सुराखों में से दूध को बराबर निकाल कर किया जाता है। इससे मलाई के कण बहुत सूक्ष्म बन जाते हैं और दूध एक रूप हो जाता है।

५. सघनित (Condensed) दूध—यह तीन प्रकार का होता है जो विशिष्ट पद्धति से चींगुना गाढ़ा बनाया जाता है—

१. सघनित सम्पूर्ण दूध शर्करायुक्त ।



२. सघनित सम्पूर्ण दूध शर्कराविहीन ।

३. " निशर दूध शर्करामुक्त ।

६. मानवीकृत सघनित दूध (Humanised) — यह सघनित दूध होता है जिसमें दुग्धशर्करा और मलाई मिलाई हुई रहती है। जब उचित प्रमाण में उसके साथ पानी मिलाया जाता है तब उसका सघटन लगभग मानवी दूध के समान हो जाता है।

७. शुष्कीकृत (Dried) दूध—सघनित दूध के बदले आजकल इसी का अधिक व्यवहार किया जा रहा है। इसमें जीवित्तियों की कुछ कमी होती है। इसलिये बच्चों के लिए इसका उपयोग करते समय सप्ताह का रस मछली का तेल इत्यादि साथ भी बच्चों को देने चाहिए।

दूध से बनने वाले पदार्थ

दूध का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है। इससे बनने वाले कुछ पदार्थ इस प्रकार हैं—

मलाई—दूध कुछ देर तक पटा रहने के बाद उसके पृष्ठ भाग पर जो स्निग्ध भाग जम जाता है उसको मलाई कहते हैं। इसको मशीन (Churning machine) द्वारा जल्दी अलग कर सकते हैं।

दधि—यह दूध पर दुग्धिक अम्ल तैयार करने वाले जीवाणुओं की (Lactic Fermenting microbes) क्रिया से तैयार होता है। दूध को अच्छी तरह से उवाल कर कुछ ठण्डा करके उसमें कुछ मट्ठा मिला दिया जाता है और फिर लगभग १२ घण्टों तक उसको रख दिया जाता है। पोष्टिकता की दृष्टि से दही दूध के समान है, तथापि उसमें निम्न फर्क होते हैं—

१. दही में दुग्धाम्ल जीवाणु विद्यमान होने के कारण दूसरे जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, इसलिए दूषित दूध के समान दही से विशेष प्रकार की हानि नहीं हो सकती है।

२. दूध के समान दही भी आंतों में बाहर के विघटन को रोकता है, तथापि दूध से दही की क्रिया अधिक होती है। इसलिए दैनिक आहार में दही का सेवन फायदेमन्द है।

३. दूध अन्न के साथ लेना विशेष लाभदायक नहीं तथापि दही अन्न के साथ ले सकते हैं।

४. दही सेवन करने से आंतों में रहने वाले हानिकार जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, उनका विष (Ptoxin)

निर्मित हो जाता है, जोर अनेक प्रकार के रोगों से तथा बुझापा से शरीर की रक्षा होती है।

नवनीत, मयणन—निम्न ताप (Low temperature) पर रखी या मलाई मचने में निर्दीप्त दूध स्नेह गोमिका रूप में जम कर मानव मक्का है। इसमें १३% पानी, १% विटामिन, ८३% स्नेहनाम, १% दुग्धशर्करा और १% लवण मक्का है। इसमें निम्न इसमें 'क' और 'घ' जीवित्तियों की मौजूद होती है। माद्य द्रव्यों में मयणन बहुत सुगन्धित पदार्थ है तथा उसका कुछ भाग आंतों में प्रश्लेषित हो जाता है। उपरिक्त अम्ल, क्षय, मधुमेह इत्यादि रोगों में विशेष करने बच्चों को उपकारी है। योग रत्नाकर में विना है—

नवनीतं हिमं गच्छ मृष्यं वर्णधन्वाग्निमिव ।

सप्राहि पातपित्तासं क्षमेष्वाग्निं पातजित् ॥

तद्वित् वासके धृष्टे प्रियोपात्रमृत दिग्गो ॥

पृत—यह एक प्रकार का शुद्ध मयणन ही है और मयणन को गरम करके तैयार किया जाता है। निम्न बनाने तथा खाने में इसका विशेष प्रयोग किया जाता है। गौ और भैंस दोनों के दूध से यह निष्कास्य जाता है। गौ का पीला तथा सुगन्धित और भैंस का गफेद होता है। घी में जीवित्त 'घ' और १००% स्नेह ही होता है। जीवित्त 'क' अधिक ताप से नष्ट होती है। घी ठीकाऊ साथ द्रव्य है। मयणन जल्दी खराब हो जाता है अतः भारत जैसे उष्ण देश में मयणन की अपेक्षा घी खाने का अधिक रिवाज है।

घोल, छाछ या मट्ठा

मट्ठा दही को मयनी द्वारा मथकर तैयार किया जाता है। पानी के अनुपात के अनुसार उसके अनेक प्रकार होते हैं। भाव प्रकाश में प्रकार बताते हुए लिखा है—

सत्तर निर्जल घोल, मथित त्वत्सरोदकम् ।

तत्प्रपादजल प्रोक्तमुदाश्वदिधवारिकम् ॥

छछिका सारहीनास्यात् स्वच्छा प्रचुरवारिका ।

मट्ठा बहुत पोष्टिक तथा पचने में हल्का होता है, और पाचन की व्याधियों में हितकर रहता है।

छेना और मस्तु

जरा से गरम (१४०° फें०) दूध को वत्सातक

(Rennet), नीबू का रस या अन्य मन्द अम्ल से फाड़कर और पानी को निचोड़ कर जो चीज बनती है उसको छेना (Curd) कहते हैं और जो पानी नीचे निकलता है उसको मस्तु (whey) कहते हैं। छेने में २४.०६% प्रोभूजिन, २.५% स्नेह और १.१% लवण होते हैं। मस्तु में सर्व शर्करा, अविकाश खनिज और केवल ८% प्रोभूजिन होते हैं।

पनीर या छेना (Cheese)

द्रव्य यह छेना, सम्पूर्ण दूध, निशर दूध, या पूर्णदूध और मलाई इनसे बनाया जाता है। इसमें २०% प्रोभूजिन, २५% स्नेह और ६% लवण होते हैं। स्नेहाधिक्य के कारण यह कुछ दुष्पाच्य होता है। परन्तु जो इसको हजम कर सकते हैं उनके लिये यह बड़ा सस्ता पोषिक खाद्य है। इसकी पोषिकता मास से दुगुनी होती है। उष्ण प्रदेशों और ऋतुओं में छेना जल्दी खराब हो जाता है।

कौमिस और केफीर

ये अमिषुत (Fermented) दूध के पेय हैं जिनमें दुग्ध शर्करा के अमिपग से विविध प्रकार के अम्ल और अल्प मात्रा में अल्कोहल (Alcohol) विद्यमान रहते हैं।

कौमिस (Koumiss)

इसको दुग्ध-मद्य (Milk wine) भी कहते हैं। यह दक्षिण एशिया के लोगों में और टार्टर लोगों में व्यवहृत होता है। यह घोड़ी के दूध से बनाया जाता है। दुग्ध-शर्करा अधिक (६-८.५%) होने से इसमें दुग्धिक अम्ल, अल्कोहल और प्रा० द्वि० ये द्रव्य विद्यमान रहते हैं।

केफीर (Kefir)

यह पेय गी के दूध से बनाया जाता है। इसमें शुक्तिक (Acetic), दुग्धिक (Lactic) अम्ल, अल्कोहल और प्रा० द्वि० ये द्रव्य रहते हैं।

(पृष्ठ १५७ का शेषांश)

कड़ी हो जाती है। इससे भ्रुकने में दिक्कत होती है। अंतिम अवस्था में रोगी खाट में लग जाता है और अन्य किसी संक्रमण के कारण रोगी मृत्यु को प्राप्त होता है।

देशज गलगण्ड—साधारण गलगण्ड हिमालय और इसकी तराई के क्षेत्रों में स्थानीय रूप में फैला है। यह पश्चात् के पहाड़ी इलाकों, हिमाचल प्रदेश, बिहार, आसाम और उत्तर प्रदेश के पहाड़ी इलाकों, जहाँ का पानी कठोर है और उसमें आयोडीन की कमी है, अधिक होता है।

प्रसिद्ध व्यक्तियों को शुद्ध पानी सप्लाई किये जाने पर गलगण्ड के आघटन में भारी कमी देखी गयी है।

लेथीरस रणता—खेसरी (लेथीरस सटाइवस)—सूखे क्षेत्र में उगने वाली दाल है जो भारत में बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में अधिक बोयी जाती है। इसके खाने से लेथीरस रोग हो जाती है।

उष्ण वृद्धिबन्धी प्रदेशों की विशिष्ट यकृत सिरोंसिस
विकासशील देशों में जिनमें कुपोषण एक समस्या है, यकृत की सिरोंसिस पाई जाती है और इसका कारण प्रोटीन की कमी समझी जाती है, जो यकृत को टाक्सिनों, परजीवियों और विषाणुओं के आक्रमण के विरुद्ध कमजोर बना देती है।

भारतीय बाल सिरोंसिस—यह १ से ३ वर्ष के मध्यम सामाजिक वर्ग के बच्चों की समस्या है। इन परिवारों में कोई स्पष्ट निर्धनता और कुपोषण की समस्या परिलक्षित नहीं होती। इसका कारण पोषणिक टाक्सिन अथवा आनु-वशिक संभ्रांति जाता है। (विज्ञान प्रगति से सामार)

— श्री डा० राधेश्याम मिश्र एम बी बी.एस., एम डी.
चिकित्साधिकारी—त्वचा रोग विभाग
विलिंगडन अस्पताल, नई दिल्ली।

अन्न-विशेष विवरण

मांस (Meat)

न हि मांससमं किञ्चिद्वन्यद् देहवृहत्त्वकृत् ॥ वाग्भट ॥

शरीरवृंहणे नान्यत्खाद्य मासाद्विशिष्यते ॥ चरक ॥

शरीरवर्धनार्थं यथाशीघ्र क्रिया करने में मांस से बढ कर कोई अन्य प्राणिज खाद्य पदार्थ नहीं है। ससार की जनता का बहुत बडा हिस्सा अपनी गुजर-बसर मांस सेवन करके करता है। विशेष करके शीतप्रदेश में मांस खाने का रिवाज अधिक है। विभिन्न देशों में विभिन्न प्राणियों का मांस सेवन किया जाता है। यथा— गाय, बैल, बछड़ा, भेड़ बकरी, सूअर, मुर्गी, शिकार के पक्षी आदि का मांस उपयोग में आता है। विभिन्न प्राणियों के उनके आहार विहार एवं रहन-सहन के कारण मांस के सघटन में विभिन्नता होती है। कुछ प्रमुख प्राणियों के मांस का सघटन इस प्रकार का होता है—

विभिन्न प्राणियों के मांस का सघटन

प्राणी	प्रोभूजिन	स्नेह	लवण	जल
गाँ	२१.४०	५.२०	१.१५	७२.२५
सूअर	१४.५०	२०.००	१.००	६४.५०
बकरी	१७.११	५.७७	१.३३	७५.९९
मुर्गी	१६.७२	१.४२	१.३७	७६.२२

मांस पेशीतन्तुओं से बनता है और इन तन्तुओं को संयुक्त खाने के लिए उनके साथ संयोजक धातु भी हाता है। प्राणियों के मांस में प्राणोदीय (Carbohydrate) बिलकुल होता ही नहीं है। उपरोक्त सघटन के अलावा मांस में ऐसे कुछ पदार्थ होते हैं जो मांसाहार की खुशबू और रुचि बढ़ाते हैं, तथा पाचन-शक्ति को उत्तेजित करते हैं।

मांस की पाच्यता—मांस एक अत्यन्त पौष्टिक और सुपाच्य द्रव्य है। इसका पाचन जठर में होता है। कुल मांस का ६५% भाग सारभूत होकर आंतों में प्रचूषित हो जाता है और केवल ५% भाग किट्ट होकर बाहर निकलता है। मांस की पचनीयता उसका संरूपण, प्राणियों की जाति, वय, शरीरावयव तथा रसोई बनाने के तरीके पर आश्रित रहती है। मोटे लम्बे तन्तुओं के मांस की अपेक्षा अल्प स्निग्ध (Lean) मांस पचने में अधिक हलका होता है।

मांस पकाना (Cooking)—पकाने में मांस के निचूँ हैं बहुत कुछ नष्ट होते हैं, उसके प्रोभूजिन जम जाते हैं, उसका संयोजक धातु ग्लिपि (Gelatin) में परिवर्तित होता है, उसकी चरबी पिघलकर संयोजक धातु के बाहर आ जाती है और पेशी तन्तु फूलते और फूटते हैं। मक्का परिणाम मांस पचने में कुछ भारी होने में होता है। मांस ताप का अच्छा वाहक न होने से पकाने का काम धीरे-धीरे और अधिक काल तक करना चाहिये।

मांस पकाने से मांस की गुणवत्ता तो बढ़ती ही है साथ ही उसकी रक्त भी अच्छी मानूम होती है तथा उसमें होने वाले सक्रामक रोगों के जीवाणु परोपजीवी जंतु और उनके कोष्ठ (Cyst) मर जाते हैं और पानी की राशि कम हो जाती है।

जैसन ने प्रयोग द्वारा यह बतलाया है कि ३॥ अँस कच्चा मांस २ घण्टा में, आधा उवाला २॥ घण्टे में, पूर्ण उवाला ३ घण्टे में, आधा भुना ३ घण्टे में और पूर्ण भुना ४ घण्टे में आमाशय से नीचे निकल जाता है।

मांस सेवन सम्बन्धी आवश्यक बातें

१. हत्या करने के पूर्व प्राणियों को कम से कम २४ घण्टे अच्छी तरह से देखना चाहिये और इस अवधि में उनके खाने पीने का प्रवन्ध ठीक रखना चाहिये। जिन पशुओं का मांस खाना है वे अस्वस्थ बूढ़े और बच्चे न होने चाहिए।^१

^१ मांस सद्योहतं शुद्धं वयस्य च भजेत् त्यजेत् ।

भूतं कृशं मृशं मेघं व्याधिवारिविपेर्हन्तम् ॥ —वाग्भट
चर शरीरावयव स्वभावो घातव क्रिया ।

लिग प्रमाण सस्कारो मात्रा चात्रपरीक्ष्यते ॥—चरक
वृद्धम् बाल उत्सृजेत् —चरक

वयस्यमित्युक्त्या शोभन तरुणं वय इति शस्यते ।

तस्माद्बृहन् प्राणिनो मांसं भजेन्न बालवृद्धयोरपि ॥

—अरुणदत्त.

२. हत्या करने के पूर्व जीवित पशुओं के निरीक्षण के अतिरिक्त हत्या के पश्चात् उनके मांस तथा विविध अंगों का भी निरीक्षण करना चाहिये ।

३. अच्छा मांस सख्त, स्थितिस्थापक, चमकीले लाल रंग का और चरबी के कारण सगमरमर के पत्थर जैसा मालूम होता है । दवाने पर उसमें गड़ा नहीं पड़ता तथा कड़कड़ की आवाज नहीं होती है । उसके बीच के रक्त स्रोत से रक्तस्राव नहीं होता ।

४. मांस से जो रस निकलता है वह रंग में लाल, प्रक्रिया में अम्ल, ठूँ में ताजा और पुणर्वृद्धादर होना चाहिये । सड़ा गला मांस पीला, पिलपिला और पीछे से हरा हो जाता है, तथा उसमें से एक बुरी गन्ध आती है और प्रतिक्रिया क्षारीय या प्रतिक्रियारहित होता है ।

५. मांस शीघ्र सड़ने वाला पदार्थ है । इसलिए प्राणियों की हत्या करने के बाद मांस का सेवन करने में अधिक विलम्ब न करना चाहिये ।

६. बन्द डिब्बों में विदेशी मांस बहुत आता है, परन्तु भारत जैसे उष्ण देशों में उसके सराव होने की बहुत सम्भावना होती है । जो डिब्बा खराब रहता है वह भीतर उदजन शूल्वेय (H_2S) वायु रूप पदार्थ उत्पन्न होने के कारण फूला हुआ रहना है । उससे दुर्गन्ध आती है तथा खोलनेपर उसका मांस उसीबात के कारण काला सा रहता है । ऐसे डिब्बे का मांस सेवन नहीं करना चाहिए ।

मांसोत्पन्न रोग

मांस एक बहुत ही पौष्टिक खाद्य द्रव्य है इसमें जरा सा सदेह नहीं है । परन्तु वह बहुत ही जल्दी सड़ने वाला

द्रव्य है । उष्ण प्रदेशों में और उष्ण ऋतुओं में यह बहुत शीघ्र सड़ने लग जाता है । जिन प्राणियों का मांस सेवन किया जाता है यदि वे किसी रोग से पीड़ित हो तो वे ही रोग मनुष्यों में सक्रान्त हो जाते हैं । इसीलिए मांस का सेवन नहीं करना चाहिये । मनु ने मांस सेवन का विरोध करते हुए लिखा है—

न मांसभक्षणे दोषो न मद्ये न च मंथुने ।

प्रवृत्तिरेषा भूताना निवृत्तिस्तुमहाफला ॥ मनु ॥

मांस से निम्न कारणों से रोग उत्पन्न होते हैं—

१. क्लिन्नता—अधिक देर तक रखने से जो मांस क्लिन्न अर्थात् सड़ गया हो उसके सेवन से मितली वमन (क्लिन्नमुक्त्वलेजजननम् । सुश्रुत ॥), उदरपीड़ा, प्रवाहिका, अवसन्नता इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं । क्वचित् शीतपित्त (Urticaria) और रुधिर वर्ण (Erythematous) विस्फोट और ज्वर भी होते हैं ।

२. विषव्याधि—अगारक्षत (Anthrax), जल सत्रास कनार (ग्लाडर्स) राजयक्ष्मा आदि रोगों से पीड़ित तथा विद्युत और दुर्घटनाओं से मृत पशुओं का मांस सखिया (Arsenic) अजन, (Antimony) आदि विषों (विष व्याधिहतमृत्यु त्रिदोष व्याधितम्) से मृत पशुओं का मांस खाने से तद्विषज लक्षण वा त्रिदोष कोप होता है ।

३. कृमियों का उपसर्ग—विभिन्न प्राणियों में विभिन्न प्रकार के कृमियों का उपसर्ग होता है । कई प्राणा तृणाणुपसर्ग से पीड़ित होते हैं । इनका मांस सेवन करने से अतिसार, अग्निमाद्य, ज्वर मासपेशियों में ऐंठन, भूच्छा आदि विकार हो जाते हैं ।

३. अण्डा (Eggs)

घातं राष्ट्रचकोराणां दक्षाणां शिखिमामपि ।

चटकानां च यानि स्फुरण्डानि च हितानि च ॥

मधुराण्यविदायहानि खद्योषलराणि च ॥ चरक ॥

प्रायः मुर्गी के अण्डे अधिक सेवन किए जाते हैं ।

परन्तु कहीं कहीं बतखों (Duck), समुद्र पक्षियों तथा अन्य पक्षियों के भी अण्डे खाये जाते हैं । मांस वर्ग के खाद्य द्रव्यों में अण्डा सबसे अधिक निर्भय होता है, क्योंकि

ऊपर कवच होने के कारण न इसमें कोई मिलावट कर सकता है, न इसके भीतर बाहर से धूलि जीवाणु या अन्य दोष आसानी से प्रवेश कर सकते हैं । इसके अतिरिक्त अण्डों का अपना कोई सक्रामक रोग नहीं है जो उसके सेवन से मनुष्यों पर सक्रान्त हो सकता हो ।

अण्डे की उपयोगिता—अण्डा बहुत धातु पुष्टिकर



खाद्य है। इसलिए शरीर क्षयकर^१ अनेक रोगों में इसका उपयोग किया जाता है। इसके खनिज सेन्द्रिय (organic) होने के कारण शाकाहार के निरिन्द्रिय खनिजों की अपेक्षा आंतों से आसानी से तथा अधिकता से प्रचूषित हो जाते हैं। निरिन्द्रिय स्थिति में अयस् अधिक कसैला (Astringent) होने के कारण कठिनीयता से प्रचूषित होता है। अण्डे का अयस् सेन्द्रिय होने के कारण पाण्डुरोगियों को अण्डा एक बहुत हितकर खाद्य होता है। इसके प्रोभूजिन भी ऐसे हैं कि उनसे शरीर में मिहकी (Purina) नहीं बनती। इसलिए वातरक्त में भी इसका सेवन कर सकते हैं।

अण्डे का संघटन—अण्डे का औसत भार ५ तोले के करीब होता है जिसमें १२% कवच, ५८% सफेद भाग (शुक्लक white) और ३०% पीला भाग (पीतक-yolk) होता है। शुक्लक भाग में जल ८५.७%, प्रोभूजिन १२.६%, स्नेह ०.२५%, लवण .५६%, उप १.३% तथा पीतक भाग में जल ५०.६%, प्रोभूजिन १६.२%, स्नेह ३१.७४%, लवण १.०६%, जीवितिक्रिया क ख घ और उप (कैलोरी) ४८% होती है।

अण्डे की पचनीयता और पोषिकता—अण्डा एक ऊँचे दर्जे का खाद्य है। आन्त्र से उसका ६७% भाग प्रचूषित होता है और केवल ३% किट्ट बनता है। एक अण्डा आधा पाव दूध के बराबर पोषिक है और उससे ८०--९० उप (calory) उष्णता उत्पन्न होती है। अण्डे की पचनीयता जिस प्रकार से अण्डा पकाया जाता है उसके ऊपर निर्भर होती है। आमाशय में कच्चे २ अण्डे २½ घण्टों तक, आभे उवाले हुए १½ घण्टों तक, अण्डा-पूय (omelette) और बहुत उवाले हुए २ घण्टों तक रहते हैं। कच्चा अण्डा नीरस होने के कारण पाचक रसों

को उत्तेजित करने में असमर्थ रहता है। इसलिए उसका पाचन आमाशय में नहीं आन्त्र में हुवा करता है। उवाले हुए अण्डे का प्रोभूजिन जमकर कठिन हो जाता है इसलिये पाचन में अधिक कठिनीयता होती है।

उत्तम अण्डे की पहचान—उष्ण प्रदेशों में विशेष-तया उष्णकाल में अण्डा खरीदते समय वह अच्छा है या खराब है उसको देखना बहुत आवश्यक है। क्योंकि खराब अण्डों के सेवन से पचन सस्थान के विकार उत्पन्न होते हैं। अतः यदि प्रकाश में या वत्ती के सामने अण्डा रखने से अण्डे का मध्य भाग पारभास (Translucent) दिखाई दे तो वह ताजा और अच्छा अण्डा होता है और यदि अण्डे का ऊपर और नीचे का भाग अर्थात् दोनों ठोक पारभास होकर मध्य में काला घब्बा (Dark-spot) दिखाई दे तो वह खराब अण्डा होता है। अतः ऐसे अण्डे को न खिना चाहिये। इसके अलावा ताजा अण्डा १०% नमक के पानी में डूबता है और सराब अण्डा उतराता है।

अण्डे का परिरक्षण—यद्यपि कवच होने के कारण अण्डे के भीतरी पोषिक द्रव्यों की बहुत कुछ रक्षा हो जाती है तथापि शीतकाल और शीत प्रदेश की अपेक्षा उष्णकाल और उष्ण देश में अण्डे अधिक शीघ्रता से खराब हो जाते हैं। अण्डे के कवच के छिद्रों से हवा को भीतर जाने का और भीतर की भाप को बाहर आने का मार्ग बन्द करने से उसका परिरक्षण होता है। इसके लिए—अण्डों को प्रशीतक (रेफ्रीजरेटर) में रखना चाहिये या अण्डों के कवच पर तेल, मक्खन, चरबी, घी, मोम, गोद आदि पदार्थ पोतने चाहिये। क्षारातु सैकतीय (Sodium Silicate) के घोल में रखने से भी अण्डे खराब नहीं होते।

४. मछली (Fish)

गुरुष्णमधुरा बल्या वृंहणा. पचनापहाः ।
तत्स्या स्निग्धाश्च वृष्याश्च बहुदोषप्रकीर्तिताः ॥ चरक ॥
ब्यावहा विशेषेण मासाशित्वात्समुद्रजा ॥ सुश्रुत ॥

^१ क्षीणरेत सु कासेषु हृद्भोगेषु क्षतेषु च । अण्डानि हितानि इसके अतिरिक्त जिन स्त्रियों का गर्भ पेट में अस्थी तरह पनपता नहीं उनके लिए भी अण्डे का सेवन हितकर बतलाया है—गर्भस्त्वामगर्भेण । चरक ॥
आमगर्भेण इत्यम अण्डादिरूपेण—चक्रपाणिबल ॥

गुणधर्म—भारतवर्ष में वंगाल, काश्मीर तथा समुद्र तटवर्ति और नदी तटवर्ति प्रदेशों के लोगों में खाने के लिये मछली का बहुत उपयोग होता है। मछली पोषिक खाद्य है। मास की अपेक्षा प्रोभूजिन कम होने के कारण इसकी पोषिकता मास से कम होती है। मछली पचने में इल्की होती है। इसका ६५% भाग आंतों में प्रचूषित हो जाता है। मछली के मास में अग्निदीपक भाग न होने

के कारण इससे अग्नि दीपन नहीं होता परन्तु यह पचन-सुलभ होने के कारण दुर्बल मनुष्यों के लिए अच्छा खाद्य होता है। मछलियाँ असह्य प्रकार की हैं और प्रत्येक प्रकार में रुचि, पचनीयता, पोषिकता आदि बातों में कुछ भिन्नता पाई जाती है परन्तु समुद्री मछलियाँ अधिक रुचिकर तथा अधिक स्वास्थ्यकर होती हैं।

संघटन—मछली में प्रागोदीय और खनिज नहीं होते या नगण्य रहते हैं। स्नेह मध्यम और प्रोथीन अधिक (१६%) होते हैं। स्नेह के अनुपात के अनुसार मछली के कृश और स्निग्ध करके दो भेद किये जाते हैं। कृश (Sean) मछली में २% से कम स्नेह होता है। स्निग्ध (Fat) मछली में २५% या उससे अधिक स्नेह होता है। स्निग्ध मछली में 'ग' को छोड़कर सभी जीवितक्तियाँ विद्यमान होती हैं। मछलियों के खनिजों में भास्वर और जम्बुकि (Iodine) विशेष महत्व के हैं। समुद्री मछलियों में जम्बुकी अधिक होती है। सेर मछली से ८००-८५० उष्ण उत्पन्न होती है।

मछली सेवन में ध्यान देने योग्य बातें

१. मछली हमेशा ताजी और पकड़ने के बाद शीघ्र ही खानी चाहिए। गर्मी के मौसम में मछली जल्दी सड़ने लगती है। अतः इस मौसम में मछली न खाये तो अच्छा है।

२. ताजी मछली सख्त दुर्गन्धरहित होती है। यदि उसे भूपृष्ठ से समाप्त पकड़ी जाय तो उसकी पूँछ नीचे नहीं झुकती। आँखें भरी और हमरी हुई रहती हैं। पुतलियाँ काली रहती हैं, गलफों (Gills) चमकीले और लाल दिखाई देते हैं और शरीर के ऊपर के छिलके भरे हुए हठ होकर आसानी से अलग नहीं होते। अतः मछली लेते समय इन सब बातों का ध्यान रखना चाहिए।

३. सड़ी हुई मछली की आँखें भूरी, अन्दर से धूसी हुई और निस्पृह होती हैं। इसके गलफों भूरे तथा पिल-पिले रहते हैं। त्वचा के छिलके आसानी से निकल आते हैं। शरीर में स्थितिस्थापकता नहीं होती और उसमें

दुर्गन्ध आती है। मछली मरने पर उसका रक्त जम जाता है और सड़ना प्रारम्भ होने पर वह फिर पतला हो जाता है। इसलिए सड़ी गली मछली काटने पर उससे दुर्गन्धित पतला द्रव निकलने लगता है।

४. डिब्बे में मिलने वाली बन्द मछलियाँ गर्मियों में बहुत खराब हो जाती हैं। इसलिए डिब्बों को खरीदते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए।

५. डिब्बों पर कहीं छेद हो या मोर्चा लग गया हो तो उसको न खरीदना चाहिए। मोर्चा लगने से सुराख बनने का डर रहता है। इससे अन्दर वायु पहुँच कर मछलियों को खराब कर देती है।

६. खराब डिब्बों पर यदि अंगुष्ठियों से आघात किया जाय तो दिण्डिम ध्वनि (Tympanic note) निकलती है। अच्छे डिब्बों में अंगुल्माघात से मन्द (Dull) ध्वनि निकलती है।

७. कान के पास हिलाने पर अच्छे डिब्बे में कुछ भी नहीं सुनाई देता है। परन्तु खराब डिब्बों में सड़ने से तरल उत्पन्न होने के कारण पक्किल कीचड़ के समान (Sloppy) आवाज सुनाई देती है।

८. सीप मछलियों (Shell Fishes) के वर्ग में घोघा (Oyster), मिंगा (Lobster), कस्तूरा केकड़ा (Crab) सीपी आदि के कई आवरणयुक्त मछलियाँ हैं। इनमें घोघा कच्ची अवस्था में अधिक पाचन सुलभ रहता है। बाकी सभी दुष्पाच्य हैं। अतः इनकी पाच्यता बढ़ाने के लिये सिरका, कालीमिर्च, लवण, प्याज आदि द्रव्य मिलाना चाहिए।

मछलियों से होने वाले रोग—सीप मछलियों से अनेक रोगों में मितली, वमन, प्रवाहिका, चक्कर, पित्ती आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मोरी, परनाले या दूषित जलाशय, तालाव की मछलियों से अन्नविषता, अतिसार, विशूचिका, कृमिरोग आदि हो सकते हैं। अतः इनके सेवन में ध्यान एवं सावधानी रखना चाहिये।

वनस्पतिज आहार

वनस्पतिज आहार को पाच भागों में बाँटा जा सकता है—१. शूकधान्य, २. शिम्बीधान, ३. कद्दमूल, ४ शाक-पत्ती, ५ फल तथा दृढ़ फल। इन पाँचों भागों के आहार का संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है—

१. शूक धान्य वर्ग (Cereals)

इस वर्ग में गेहूँ, चावल, ज्वार, वजड़ा, मकई, यविका (जवी Oat) इत्यादि का समावेश होता है। इनके बारे में संक्षिप्त जानकारी इस प्रकार है—

(१) गेहूँ—

इस संसार में दूध को छोड़कर दूसरी ऐसी कोई भी खाद्य वस्तु नहीं है जो गेहूँ से अधिक खाने के व्यवहार में आती हो। इसका उपयोग समस्त संसार भर में होता है। इसमें प्रोभूजिन, ८५-१८६, स्नेह १.४-२.५, प्रागोदीय ६५ १-७२ १, खनिज १५-२१ और उप प्रति तोला ४१ होती है। गेहूँ के प्रोभूजिन को आश्लेष (Gluten) कहते हैं। वड़िया गेहूँ में इसका अनुपात १०-१४% और घटिया गेहूँ में ८-६% तक होता है। गोद की भाँति यह चिप-चिपा पदार्थ है और इसी के कारण रोटी बनाने में आसानी होती है।

गेहूँ के पिसान—खाने के लिए गेहूँ पिसवाकर काम में लिया जाता है। पीसने का काम घरों में हाथ की चक्कियों से लिया जाता है। बाजार में जो पिसान मिलता है वह बड़े-बड़े कल-कारखानों में बड़े बड़े पेपणी या चक्की (Grinding mill) में पिसा हुआ रहता है। वजार पिसान घरेलू पिसान से घटिया और स्वास्थ्य की दृष्टि से खराब रहता है। गेहूँ पीसने की अनेक पद्धतियाँ हैं और उनके अनुसार पिसान के अनेक प्रकार किये जाते हैं जैसे—

१ गेहूँ पीसने के बाद जब उसकी भूसी तक नहीं निकाली जाती तब उसको 'संतुप सम्पूर्ण पिसाव (Whole

meal)' कहते हैं। इसमें गेहूँ के सम्पूर्ण उपादान विद्यमान रहते हैं। इसलिए पिसान के अन्य प्रकारों की अपेक्षा यह अधिक पोषिक होता है इसमें सन्देह नहीं होता। परन्तु इसमें भूसी (जिसमें कोशाधु या घास के समान रेशायें होती हैं) होने के कारण पचन में यह पिसान भारी होता है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अनुकूल नहीं हो सकता। परन्तु कोशाधु या भूसी में विरेचन का कुछ गुण होने के कारण जिनका पाचन अच्छा है परन्तु जो मलावरोध से सदैव पीड़ित रहते हैं उनके लिए इस प्रकार के पिसान की रोटी लाभकर होती है।

२ दूसरे प्रकार के पिसान में भूसी के ऊपर के तीन स्तर (मोटी मोटी भूसी) निकाल दिये जाते हैं। इस प्रकार के पिसान को निस्तुप सम्पूर्ण पिसान (Decorticated whole wheat meal)' कहते हैं। गेहूँ के ऊपर तुप निकाल देने से गेहूँ के भूयात्य द्रव्यों का १५%, स्नेह का ३५% और लवणों का ५७% भाग नष्ट होता है। अर्थात् इसने अनुपात में गेहूँ की उपयोगिता कम होती है। इसके अतिरिक्त पिसान का मोटा दानेदार भाग अलग किया जाता है जिसको 'सुजी' कहते हैं। इसमें गेहूँ के भूसी के अन्त स्तर का अधिक भाग रहता है। पिसान का जो अत्यन्त महीन भाग होता है। उसको मैदा (white flour) कहते हैं। इसमें गेहूँ के अकुरों का अधिक भाग रहता है। इन दोनों को अलग करके जो रहता है उसे मामूली आटा कहते हैं। इसमें गेहूँ के गूदे का अधिकांश होता है।

साधारणतया गेहूँ पीसने के पश्चात् चलनी से उसकी भूसी निकाल दी जाती है। इसमें आटे में खनिज और स्नेह की कमी हो जाती है। इसलिए रोटी बनाते समय आटे में नमक और घी या तेल मिलाने का रिवाज होता है जो कुछ अंश में भूसी की कमी को पूरा करता है। गेहूँ के विविध पिसानों का संघटन इस प्रकार होता है—

गेहू के विविध पिसानो का संघटन—

पिसान	प्रोभूजिन	प्रागोदीय	स्नेह	खनिज
१ भूसो	१५.१५	२८.५३	८.४२	४.८८
२ सूजी	१४.२६	४३.३२	१.५०	०.५०
३ आटा	१२.०३	६४.६६	२.२५	६.६६
४ मैदा	६.७३	८०.७३	५.२२	०.५८

गेहू के खाद्य पदार्थ—पावरोटी, विस्कीट, रस्क, केक, बीमास्क, मकदोनी, वर्मीसीली इत्यादि विलायती तथा चपाती, रोटी, फुलके, पूरी, शकरपारा, सेवई, हलवा, माण्डा पराठा इत्यादि देशी खाद्य पदार्थ गेहू के पिसान से बनाये जाते हैं। खाद्य द्रव्यों की इतनी विविधता दूध को छोड़कर दूसरे किसी अन्न पदार्थ से नहीं बन सकती। नीचे कुछ खाद्य द्रव्यों का विवरण दिया जाता है—

पावरोटी (Bread)—पश्चात् देशों में पावरोटी डबल रोटी एक प्रधान खाद्य है। भारतवर्ष में भी इसका आजकल बहुत प्रचार हो गया है। इसकी विशेषता यह है कि यह हड़ होने पर भी छिदरी और जलशुक्त होने पर भी रूखी होती है। इससे चर्बण में बहुत आसानी आ जाती है। इसकी यह विशेषता तद्वत प्रा० द्वि० के कारण हुआ करती है। रोटी में प्रा० द्वि० निम्न तीन पद्धतियों से स्थापित किया जाता है—

१. **अभिषणव (Fermentation)**—इसमें आटा सानने के पश्चात् उसमें किण्व^१ या खमीर (yeast) मिला देते हैं जिससे उसमें प्रा० द्वि० बनता है जो उसको छिदरा और हल्का बना देता है। इसके बाद उसको भूनते हैं जिससे भीतरी अभिषणव का कार्य बन्द हो जाता है। इस प्रकार से बनायी गई रोटी को अभिषुत (Fermented) रोटी कहते हैं।

२. इसमें किण्व के स्थान में आटे में सज्जी या अन्य खार (Baking Power) मिलाते हैं जिससे प्रा० द्वि० उत्पन्न होता है। इसको अनभिषुत (unfermented) रोटी कहते हैं।

३. **वातेरण (Aeration)**—इसमें न किण्व मिलाया जाता है न कोई खार। रोटी के भीतर अभिषणव या

रासायनिक क्रिया से प्रा० द्वि० उत्पन्न करने के बदले उत्पन्न क्रिया हुआ प्रा० द्वि० साने हुए आटे में मिलाया जाता है। इस प्रकार से बनी रोटी को वातेरित (Aerated) रोटी कहते हैं।

भूनने से पावरोटी की पचनीयता बढती है। भूनने पर रोटी को तुरन्त खाना चाहिए। भूनने पर अच्छी रोटी के ऊपर का भाग पतला, कड़ा चमकीला और कुछ लाल रंग का हो जाता है। अच्छी भुनी हुई रोटी (Toast) एक बहुत हल्का पोष्टिक खाद्य है। इसके साथ मक्खन लगाकर सेवन करने से स्नेह की कमी दूर हो जाती है। इसका अधिक प्रयोग न करना ही अच्छा है क्योंकि इससे अम्लपित्त रोग होने का भय रहता है।

विस्कीट (Biscuits)—ये गेहू के आटे में दूध, चीनी, मक्खन, अण्डा तथा अन्य सुगन्धी द्रव्य डालकर विशिष्ट पद्धति से बनाये जाते हैं। इसलिए रोटी की अपेक्षा ये अधिक पोष्टिक परन्तु अधिक मङ्गे होते हैं।

रस्क (Rusks)—ये भी रोटी के समान बनाये जाते हैं तथा उसके समान भूनकर खाये जाते हैं। परन्तु इनमें दूध, मक्खन, चीनी होने के कारण ये अधिक रुचिकर और पोष्टिक होते हैं।

बीमाक्स (Bemax)—यह खाद्य गेहू के अकुरो के अंश से बनाया जाता है और उसमें जीवातक्ति 'B' अधिक होती है।

चपाती या देशी रोटी—भारतवर्ष में गेहू सेवन करने का यही मुख्य खाद्य है। भिन्न-भिन्न प्रातों में रोटी बनाने की पद्धति भिन्न-भिन्न होती है। गेहू में स्नेह की कमी होती है। इसकी पूर्ति के लिए आटे में तेल या घी मिलाया जाता है। कहीं-कहीं उसमें थोड़ा-सा नमक भी छोड़ते हैं। आटे में घी और नमक मिलाने के पश्चात् उसको पानी में सानकर खूब अच्छी तरह हाथों से मलते हैं। इसके पश्चात् कुछ समय तक उसको बैसे ही रख देते हैं। उसके पश्चात् बेलन से या हाथों से सील पर चगाती बना करके तवे पर उसको गरम करते हैं और अन्त में आँच पर भूनते हैं। भूनने के बाद उस पर घी भी लगाया जाता है। यदि रोटी गरम-गरम सेवन की जाय तो वह बहुत उत्तम पोष्टिक अग्निदीयक खाद्य होता है।

^१ तेषामेभिरातङ्कविशेषे, प्रकुपिता पर्युषितकिण्वोदकपिष्ट समवायइवोद्विनां प्रसरोभवति —सुश्रुत ॥



हृत्पा - सूजी में घी दूध, चीनी डालकर यह बनाया जाता है। यह बहुत पोष्टिक रास्य है। परन्तु पचने में जरा कठिन होता है और अधिक काल तक भोजन करने से अम्लपित्त होने का डर रहता है।

२. चावल

भारतवर्ष में बगात तथा मद्रास प्रांत में चावल का उपयोग प्रधान खाद्य के रूप में किया जाता है। हाथ कुटा यन्त्र से साफ किया हुआ, प्रमृष्ट (polished) भुजिया (Parboiled) इत्यादि चावल के अनेक प्रकार होते हैं। चावल में प्रोभूजिन, स्नेह और रनिज बहुत कम होते हैं। और केवल 'ख' जीवित्ति रहती है और ये सब द्रव्य उसके कना (Bran) में रहते हैं। यन्त्र द्वारा प्रमृष्ट चावलो के ऊपर का लगभग सब कना नष्ट होता है। इसलिए उन चावलो में मुख्यतया प्रागोदीय रह जाता है और उनके सेवन से 'वात बलासक रोग' उत्पन्न होता है। चावलो का प्रोभूजिन बहुत ही मुपाच्य होता है और करीव करीव सबका सब आंतों से प्रमूषित होता है। चावल के विभिन्न भेदों का संघटन इस तरह होता है—

चावलो का संघटन

सघटक	हाथकुटे	भुजिया	प्रमृष्ट	कना
जीवित्ति	ख +	+	०	++ +
प्रोभूजिन	६%	७.६८%	६%	अधिक
स्नेह	१.६५%	२-२.५%	२.५-५%	२२.२४%
भास्वर	०.५४%	०.५८%	०.२६-०.३८%	३.२%

चावलो का परिरक्षण - चावलो के बोरे सदैव सूखे और सुप्रकाशित स्थानों में रखने चाहिए। गरम और तर स्थानों में रखने से उनमें विघटन प्रारम्भ होता है तथा बहुत जीवाणु बनते हैं जो चावलो पर कार्य करके उनको विपले बनाते हैं। और जिनके सेवन से मरकशोफ (Epidemic dropsy) उत्पन्न होने में सहायता होती है।

चावलो का सेवन - चावल उवालकर भात के रूप में सेवन किया जाता है। भात बनने से पहले चावलो को ठण्डे पानी से धोना चाहिए। धोने के पश्चात् या तो उनको भाप से पकाना चाहिए या जितना पानी आवश्यक होता है उनका ही पानी डालकर पकाना चाहिये। बहुतेरे लोग चावलो में बहुत अधिक पानी डालकर उनको पकाते हैं और उसके पश्चात् अधिक पानी (माड) फेंक

देते हैं। हमने चावलो के रनिज, जीवित्ति, स्नेह आदि सब नष्ट हो जाते हैं। इसलिए भात हम प्रमाण से कदापि न बनाना चाहिये। चावल जैसे रनिज और प्रोभूजिन, स्नेह, रनिज, जल भी विहीन होने के कारण उनके साथ दूध, दही, दाल, घी, मसाले इत्यादि द्रव्य मिलाने की आवश्यकता होती है।

रिचजी—यह बहुत पोष्टिक रास्य है जो चावल दात, घी और मसाला इनमें बनाया जाता है। पोष्टिकता के अतिरिक्त रिचजी रनिज और अग्निदीपक भी होती है। इसलिए रोगियों के लिए इसका उपयोग दिया जाता है।

चूड़ा गुरी और रोई में चावल के अग्नि मन्त्र रास्य द्रव्य है। चिउड़ा पचने में कठिन होता है परन्तु मुरमुरा और रोई (मील) मुपाच्य होते हैं। धान की सीत रोगियों के लिए उत्तम रास्य है।

३. यव (Barley)

जो बहुत पोष्टिक अन्न है। इसमें रनिज की मात्रा अधिक होती है तथा प्रोभूजिन भी करीव करीव गेहूँ के बराबर रहते हैं। परन्तु गेहूँ का आश्लेष इसमें बहुत कम होने के कारण रोटी बनाने में जरा कठिनाई होती है। इसमें किलारि (Casein) और गुविल होती है। यवयूष (Barley water) आजकल रोगियों को देने का प्रचार बहुत बढ़ गया है। इसलिये शुद्ध साफ किये हुए जौ के अनेक प्रकार बाजार में मिलते हैं। जब ऊपर की भूसी निकाल कर जौ साफ किया जाता है तब उसको स्काथ (Scotch barley) कहते हैं। जब ऊपर की भूसी के साथ दानों का भी कुछ आवरण निकाल करके दाने गोल और मुलायम बनाये जाते हैं तब उसको मुक्तायन (Pearl barley) कहते हैं। जब जौ पीसकर पिसान के रूप में रहता है तब उसको पेटेन्ट वाल्ली कहते हैं। रोगियों के लिये मोतिया या पेटेन्ट जौ का उपयोग प्रायः किया जाता है।

जौ जब पानी में भिगाकर थोड़ा सा अकुरित होने दिया जाता है तब उसकी पोष्टिकता तथा पचनीयता और भी बढ़ जाती है। इस प्रकार के अल्पाकुरित जौ को यव्य (malt) कहते हैं। अनेक विलायती वस्तु (Tonics) औषधियों रसोप्रधियों के साथ यव्य मिलाया जाता है। यव्य-

पूर्ण मिला करके भी दूध सुखाया जाता है। इसको यवित दूध (malted milk) कहते हैं।

४. उवार, बाजरा

इनका उपयोग गुजरात, महाराष्ट्र, हैदराबाद, विदर्भ इत्यादि प्रान्तों में गेहूँ के स्थान में किया जाता है। पोष्टिकता की दृष्टि से ये गेहूँ और चावल के बीच में आते हैं। इनका भी उपयोग पीसकर रोटी बनाने के लिये किया जाता है। परन्तु इनमें गेहूँ का आश्लेष न होने से रोटी बनाने में कुछ कठिनाई होती है। यदि इनके साथ गेहूँ मिलाया जाय तो इनकी पोष्टिकता बढ़कर रोटी बनाने में भी आसानी होगी।

५ मकई का भुट्टा (Maize)

इसका भी उपयोग वही-कहाँ गेहूँ के समान पीसकर रोटी बनाने के लिये किया जाता है। यह भी बहुत पोष्टिक खाद्य है। इसमें और धान्यों की अपेक्षा स्नेह का भाग अधिक होता है। इसलिए पचने में यह जरा कठिन होती है परन्तु शारीरिक श्रम करने वालों और प्रखर अग्नि के लोगों के लिये उत्तम खाद्य है। इनके लिए आँच पर भुने हुए मकई के भुट्टे एक बहुत अच्छा रुचिकर खाद्य है। जिनकी अग्नि मन्द है उनको भुट्टे का सेवन न करना ही अच्छा है।

[२] वैदल वर्ग (Pulses)

इस वर्ग के धान्य शिम्बीमत् गोत्र (Leguminous order) के होते हैं और फली या छीमी (शिम्बी,

Legume) में बनते हैं। इसलिए शिम्बी धान्य और स्वभाव से ही दो दलों में विभक्त रहते हैं जो कुचलने पर विभक्त होते हैं, इसलिए वैदल (Pulse) कहलाते हैं। ये छिलका उतार कर प्रायः दाल के रूप में, क्वचित् पिसान के रूप में पकाकर प्रायः सेवन किये जाते हैं। हरे (Green) वैदल तथा सूखे अकुरित किए हुए या भिगोये हुए कच्चे खाये जाते हैं। स्वास्थ्य के लिए ये अधिक हितकर होते हैं। वैदल वर्ग में तुवर (अरहर), उड़द, मूग, मसूर, चना, मटर, मोथी, कुलथी, खेसारी इत्यादि का समावेश होता है। इनमें से कुछ दालों का परिचय तथा उनके लाभ हानि का वर्णन किया गया है।

संगठन—वैदलों में प्रोभूजिन की अधिक राशि होती है। इनमें मांस से भी अधिक प्रोभूजिन होता है। इसलिए प्राश्चात्य लोग वैदल धान्यों को गरीबों का गोमांस (Poorman's beef) कहते हैं। अपने यहाँ भी धर्मशास्त्र में माप (उड़द) मांस का प्रतिनिधि माने गए हैं। इनमें जो प्रोभूजिन होता है उसको शिम्बिकी (Legumine) या वनस्पतिज किलारी (Vegetable casein) कहते हैं। इनमें शुक धान्यों की अपेक्षा खनिज भी अधिक होते हैं जिनमें चूना, दहानु (Potassium) और गंधुवारी (Sulphur) महत्व के हैं। इनमें जीवितिक 'ख' विशेष 'क' बहुत कम तथा 'ग' नहीं के बराबर होती है। परन्तु ये अम्य अकुरित किए जाँय तो उनमें 'ग' जीवितिक भी बहुत बनती है। नीचे प्रधान वैदलों का संघटन दिया गया है—

प्रधान वैदलों का संघटन

नाम वैदल	प्रोभूजिन	स्नेह	प्राणोदीय	खनिज
उड़द	१६.८१ से २७.५०	१.२५ से २.६	५०.०५ से ६०.६६	३.५५ से ५.४५
चना	१६.४४ से २०.६६	४.११ से ६.१०	५२.२६ से ५६.११	२.७० से ३.२५
अरहर	२०.० से २२.६	१.४ से १.६	६५.८ से ६७.४	२.६ से ३.२
कुलथी	२०.७५ से २२.२५	०.६५ से १.८४	५६.०४ से ६३.२०	४.०० से ७.४५
मोथी	२२.५६ से २५.५०	०.६५ से १.७५	४७.६७ से ५८.४६	३.७० से ६.३०
मसूर	२५.४७ से २५.५०	१.७५ से ३.०	५५.०३ से ६.२	३.३३ से ६.३०
मटर	२१.१ से २४.६	१.० से १.८	५६.४ से ६२.००	२.६ से ३.३
सोयाबीन	२२.६ से ३७.०	१.६८ से १.८१	३१.० से ३३.१	४.८ से ५.६



वैदलो में प्रोभूजिन से मिहकी (Purine) और मिहिक (Uric) अम्ल उत्पन्न होता है। इसलिए वातरक्त (Gout) प्रकृति के वातरक्ती रोगियों को इनका सेवन नहीं करना चाहिये।

लेसारी (Lathyrus sativus) दाल के निरन्तर सेवन से कलाय रजता (Lathyrism) नामक रोग होता है। यह रोग उस दाल की अपेक्षा उसमें मिलने वाली अक्ता दाल (Vicia sativa) के कारण हुआ करता है। इस रोग का मुख्य लक्षण उरुस्तम्भ (Spastic paraplegia) है।

मसूर की दाल में 'र' जीवनिष्ठ अम्ल होती है, प्रोभूजिन भी बहुत होता है, रनिजो में अयम और पूर्णानु मास्वीय होता है तथापि इसमें आध्मानकर गुत्रारी नहीं होता है।

चीनमाप (सोयाबीन-Soya bean) एक वैदल है जो चीन, जापान में बहुत खाया जाता है। आजकल भारत वर्ष में भी इसका उत्पादन प्रारम्भ हुआ है। यह वैदल अनेक दृष्टि से अद्वितीय है। इसका उपयोग गेहूँ के समान पीसने के पश्चात् रोटी घिस्कुट इत्यादि अनेक प्रकारों से किया जाता है। गेहूँ के साथ तीसरे हिस्से में इसकी मिलावट करने से गेहूँ की पचनीयता और पोष्टिकता बढ़ जाती है। सोयाबीन का दूध बनाकर भी उपयोग किया जाता है।

[३] कन्द-मूल-वर्ग (Roots and tubers)

कन्द और मूल वनस्पतियों का सचित खाद्य होता है। यह खाद्य मण्ड या पिट्टी (Starch) के रूप में होता है। इनमें प्रोभूजिन और स्नेह नहीं के बराबर होते हैं। इसलिये पोष्टिकता की दृष्टि से ये गूँक और शिम्बी धान्यों से बहुत घटिया होते हैं। इसी कारण ये भोजन का मुख्य उपादान नहीं हो सकते हैं। अधिक मात्रा में सेवन करने पर इनसे पचन सरथान में खराबी उत्पन्न होती है। इनमें रनिज द्रव्य, विशेष करके दहातु (Potash) के लवण पर्याप्त होते हैं इसलिए भोजन में इनका होना आवश्यक है।

कन्द-मूल में आलू, शकरकन्द, प्याज, गाजर, मूली, साबूदाना, आदि आते हैं। आलू, प्याज और सब्जी बनाने में तथा शकरकन्द, गाजर आदि खाने में और साबू-

दाना आदि रोगियों के पच्य रूप में विशेष प्रयुक्त किए जाते हैं। इनमें तो न मगठन इस प्रकार होता है—

प्रधान कन्द मूलों का सघटन

नाम	जल	प्रोभूजिन	स्नेह	प्रागोदीय	रनिज
आलू	७६.७	१.२	०.१	१६.७	०.६
शकरकन्द	७२.६	१.६	०.५	२.३	०.७
प्याज	८६.१	१.६	०.३	८.५	०.६
गाजर	८५.७	०.५	०.३	१०.१	०.६
मूली	८०.८	१.४	०.१	४.६	०.७
साबूदाना	१८.०	०.०	०.०	८२.०	०.०

[४] शाक-वर्ग (Vegetables)

शाकपत्र भोजन में विविधता तथा रनि उत्पन्न करने के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। इनमें फल, फल, पत्तियाँ, उष्णत इत्यादि सब तरकारी बनाने के लिए प्रयुक्त होते हैं। इनमें प्रोभूजिन, प्रागोदीय, स्नेह नहीं के बराबर होते हैं। पोष्टिकता की दृष्टि में इनका मूल्य कुछ भी नहीं होता। परन्तु निम्न कारण से उन्हें सेवन किया जाता है—

१—इनमें 'क, र, ग' जीवनिष्ठियाँ प्रचुरता से पायी जाती हैं। इसलिये भोजन में इनका होना आवश्यक है। पकाने पर या सुखाने पर जीवनिष्ठियाँ नष्ट होनी हैं, इसलिए इनका सेवन ताजी और कच्ची अवस्था में करना चाहिए। इसके अतिरिक्त कुछ भागों का उपयोग मिर्च, धनियाँ, नमक नींबू का रस आदि के साथ चटनी या बनूसर के रूप में भी करना हितकर होता है।

२—भोजन का मुख्य उपादान चावल या गेहूँ प्रतिदिन एक ही रहता है। भोजन के द्रव्यों में विविधता और उसके साथ रनिवैचित्र्य साग सच्चिज्यों के हेरफेर से आता है। यह वैविध्य और वैचित्र्य अग्निदीपन करके गेहूँ या चावल के पाचन में सहायता करता है।

३. इनमें कोषाघु (Cellulose) करके रेसादार दुष्पाच्य भाग बहुत अधिक होता है। इसके कारण अन्न का पाचन होने के पश्चात् अतिरिक्तियों में जो मल वचता है उसको निकालने में आसानी होती है। मक्षेप में इनके कारण मलोत्सर्जन में सहायता^१ होती है। जो लोग जीर्ण मलावरोध से पीड़ित होते हैं उनको अपने भोजन में इस लिए शाक पत्तियों का अधिक सेवन करना उचित है।

^१ मूष्टमूत्रपुरीषाणि स्वादुपाकरसानि च --सुश्रुत।

४. इनमें चूना, क्षारातु तथा अन्य क्षारतत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहते हैं। ये तत्व शरीर में अम्ल के समबल में उत्पन्न होने वाले विविध अम्ल-द्रव्यों को निवीर्य करके रक्त की क्षारीयता को बनाये रखते हैं। स्वास्थ्य रक्षा के लिए रक्त का क्षारीय होना आवश्यक होता है। यदि उसकी क्षारीयता घटकर अम्लोत्कर्ष (Acidosis) हो जाय तो मृत्यु हो जाती है। अपने क्षारीय गुण के कारण शाक पत्तियां मूत्रल होती हैं तथा पथरी के रोगियों के लिये हितकर रहती हैं। शाको में प्रांगोदीय बहुत ही कम मात्रा में होने के कारण मधुमेहियों

के लिये इनका सेवन (विशेषकर-खीरा, ककड़ी) हितकर होता है।

उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट होगा कि रुचिबैचित्र्य के अतिरिक्त उपयोगिता की दृष्टि से देखा जाय तो भी खनिजों और जीवतत्त्वों की विपुलता के कारण भोजन में साग सब्जियों का होना अत्यन्त आवश्यक है। कुछ अन्नतज्जों का कहना है कि यद्यपि शाको में प्रोभूजिन बहुत अल्प मात्रा में होता है तथापि जो होता है वह ऐसे विशिष्ट स्वरूप का होता है कि शरीर के लिए बहुत उपकारक रहता है। इस दृष्टि से भी इनका भोजन में होना आवश्यक होता है।

प्रधान शाक पत्तियों का सघटन

नाम	पानी	प्रोभू०	स्नेह	प्रांगो०	खनिज	जी० क	ख	ग
पालक	८४०	१२	१०	११६८	३२	३+	३+	३+
पात गोभी	६४४	१८	०४	६६	१३	३+	२+	३+
फूल गोभी	६०७	२२	०४	५६	०८	+	+	२+
टोमाटो	६४३	०६	०४	३६	०५	२+	३+	३+
भिण्डो	६०४	१६६	१४	५७२	०८	—	+	+
बैंगन	६३६८	०८६	०.६४	३.४८	०२६	—	+	+
मूली	६६०	१६२	०.६६	५६	१.४४	—	+	२+
मूली पत्ती						—	+	३+
गाठ गोभी	६२.८	०२२	२२.०	४०	०६	—	+	+
सेम	७७०	६०५	०२३	१५४	१२८	२+	३+	३+
शलगम	६०३	०६	०१५	६८	०८	—	२+	२+

शाक पत्तियों के सेवन में रखने योग्य सावधानी

तरकारी कच्चा, चटनी इत्यादि बनाने के लिये साग सदैव नयी और ताजी खरीदनी चाहिए। बासी या सड़ी गली शाक ग्रहण न करे। अनेक स्थानों में तथा भूकानों के पास शाक, माजी मोरी-परनाले के पानी पर बोयी जाती है। इसलिए कच्ची शाक अच्छी तरह धोये बिना खाने या तरकारी बनाने के काम में न लानी चाहिये। विमूचिका, आन्त्रिक अतिसार आदि रोग यदि जारी हो तो कच्ची शाक खाने से पहले उसको 'लाल दवा' (Pot Permanganet) के घोल में भिगोकर पश्चात् साफ पानी से धोकर खाना चाहिए। यदि शाक पकाकर खाना हो तो साफ पानी से धोकर काम चल जाता है। साग-सब्जियों में कीड़े-मकोड़े और उनके अण्डे हमेशा रहते हैं। इसलिए उनको अच्छी तरह देख माल कर लेना चाहिए। शाको

का सब भाग हमारे काम का नहीं होता। मोटे-मोटे डठल तना, जड़े इत्यादि भाग को निकाल कर शेष भाग काम में लेना चाहिए। शाको में स्नेह कम उन्हें घृत या तैल में पकाना चाहिये तथा इनमें अधिक पानी न डालना चाहिये।

[५] फल वर्ग (FRUITS)

खाद्य द्रव्यों में फल भी अपनी विशेषता के कारण बहुत महत्व रखते हैं। इसलिए यद्यपि दैनिक भोजन में नहीं तथापि दैनिक आहार्य द्रव्यों में जिन ऋतुओं में जो उत्पन्न होते हैं उन उन फलों का समावेश जरूर होना चाहिए। फल सदैव ताजे और पके खाने चाहिए और खाने से पहले अच्छी तरह धो लेने चाहिये। फलों की निम्न विशेषताये होती हैं—

१ फलों को कच्ची अवस्था में सेवन किया जाता है इसलिए उनके सब रासायनिक हमको नैसर्गिक अवस्था



मे ज्यों के त्यों मिल जाते हैं। दूध और कुछ कन्द-मूलों को छोड़कर सब ग्राह्य द्रव्यों को हम पका कर खाया करते हैं। जिसमे उनमे अनेक परिवर्तन होकर पोष्टिकता की दृष्टि से वे घटिया हो जाते हैं। दूध और तरकारियों को कच्ची अवस्था में खाने में बहुत गावधानी से काम करना पड़ता है क्योंकि वे जल्दी दूषित हो जा सकते हैं या रहते हैं। फलों में इस प्रकार का ढर बहुत कम होता है। बहुतेरे फलों पर मोटा छिलका रहता है जो निकाल कर फेंक दिया जाता है। इसलिए अण्डे की तरह फल मुहर लगे हुए वस्तु के समान सुरक्षित होते हैं। केवल खरीदते समय उनको ठीक देगमाल करके लेना चाहिए।

२ फलों में पोष्टिकता बहुत होती है और उन्के साथ रुचि भी। इसके अनुसार फलों के दो विभाग किए जाते हैं—अन्न फल (food fruit) और स्वाद फल (flavour fruits) आम, खजूर, द्राक्षा, अजीर, केला, पपीता ये अन्न फल के और नींबू, सतरा, मौसमी, ये स्वाद फल के उदाहरण हैं। फलों की पोष्टिकता उनके प्रागोदीयो पर निर्भर होती है इनको 'फलशर्करा' (fruits Sugon) या 'वावधु' (Laurulose) कहते हैं। कच्चे फल की अपेक्षा पके फल में यह अधिक होती है क्योंकि पक्वावस्था में फलों में विशेष रासायनिक परिवर्तन होकर तद्वत खट्टे और कसैले द्रव्य कम होकर मोठे द्रव्य बढ़ते हैं। फलों की शर्करा एकशर्करेय (Monosaccharide) वर्ग की है। सम्पूर्ण प्रागोदीयो का तथा अन्य पिष्टमय पदार्थों का पाचन होने पर उनका परिवर्तन एकशर्करेय में होता है। इसका अर्थ यह है कि फलों के प्रागोदीयो का आतों में पाचन होने की आवश्यकता ही नहीं होती, सेवन करने पर उनका केवल प्रचूषण होता है। इसलिए पक्व फल पचन सुलभ तथा पोष्टिक होते हैं। फल मधुमेहियों को दिये जा सकते हैं।

३ फलों में अनेक शाकाम्ल और उनके क्षारातु, दहातु, चूर्णातु इत्यादि के लवण बहुशयत में पाये जाते हैं। रक्त की क्षारीयता बनाये रखने के लिए ये अत्यन्त आवश्यक है। इसके मेरुन से मूत्र क्षारीय होता है। इस लिए मूत्र के रोगों में जहां पर मूत्र क्षारीय बनान की आवश्यकता होती है, इनका सेवन हितकर होता है।

४ फलों में 'म' जीवितिकि की भरमार होती है। उनमें नींबू, सतरा, मोसमी, आम, टोमाटो, आंवता प्राम हैं। यह जीवितिकि उष्णता में मष्ट हो जाती है। इन लिए गम सच्चियों में जा दमका एक भाग है वह हमारे उनके पकाने में पर्यंतता नहीं मिल सकता। फलों के तामे और कच्चे सेबित होने पर हमका आवश्यक माता मिल जाती है। प्रसीनाथ (Scurvy) तथा रोगीय प्रसीनाथ में तथा उनके प्रतिषेध की दृष्टि में फलों का सेवन बहुत आवश्यक है।

नीचे कुछ फलों के गुण तथा का वर्णन सतिष्ठा में किया जा रहा है। फलों के बारे में विस्तृत और सचित्र जानकारी के लिए धन्वन्तरि में 'मम गुणान' (मिमांसा १६७५) देखना चाहिए—

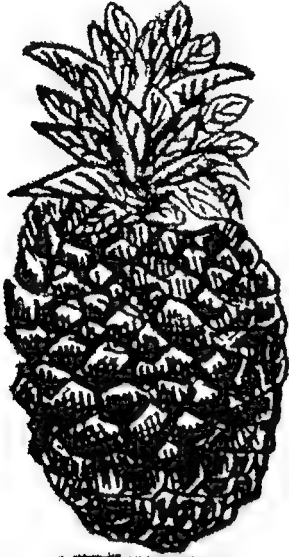
१ केला—अन्न फल है। रस नार पके तेले और तेर सर दूध पक समय या पुरा मोठ बनाने है। केले की अमल्य जातिर्या है। पके केले में ११५% प्रोथूजिन, १% रनेह और २०% के गमनग माता होती है। केले को सुगाकर उमका पियान भी बनाकर रस बनाने हैं और आवश्यकता पडने पर उमको दूध या पानी के साथ सेवन कर सकते हैं। केले के आटे में ४% प्रोथूजिन, ०.५% रनेह, १०% प्रागोदीय २५% रनिज होते हैं। दूध और चीनी या गुड में बनायी हुई पके केले की 'शियरन' बहुत पोष्टिक मात्र है निम्न उपयोग दाल के समान रोटी के साथ कर सकते हैं। मूत्र के मा कमैता होता है और उमकी तरजारी भी की जाती है जो अति-



केला

मार, प्रवाहिता इत्यादि पतने दस्त वाले आन्त्रविका में मे हितकर होती है।

२ अनन्नास (Pineapple) यह एक बड़न स्वादिष्ट और रसीला फल है। और फलों के ममान इसके भी गुण



अनन्नास

होते हैं परन्तु विशेषता यह है कि इसके रस में प्रोभूजिनो का पाचन करने वाला अन्न किण्व रहता है जो आमाशय की अम्ल प्रतिक्रिया में तथा आन्त्र की क्षारीय प्रतिक्रिया में पाचन का काम कर सकता है।

३ सन्तरा, नारंगी—यह मधुर, रुचिकर, शीतल, अग्निदीपक, अरुचि, वमन इत्यादि व्याधियों के लिए हितकर होता है। इसमें जीवितिकि 'ग' विशेष रूप से होती है। इसलिये प्रशीतार्द्र की चिकित्सा में इनका रस बहुत उपयोगी होता है। इनका छिलका सुगन्धित और अग्निदीपक होता है। इनके रस में १०.६% ठोस भाग होता है जिसमें १.७% निम्बविक (Citric) अम्ल ७.६% शर्करा, ०.५२% लवण और ०.०२७% मास्विक (Phosphoric) अम्ल होता है।

४. नींबू—इसके रस में अनेक वानस्पतिक अम्ल तथा दह्रातु, क्षारातु के लवण विद्यमान रहते हैं। यह शीतल, वृषार्शामक, अग्निदीपक है। गर्मियों में तथा थकावट में चीनी के साथ बनाया हुआ इसका शर्वत बहुत ही वृषाशामक और श्रमहारक होता है। प्रशीतार्द्र तथा आमवात में इसका रस विशेष उपयोगी होता है। नींबू

के रस के प्रभाव से विसूचिका तथा आन्त्रिक ज्वर के जीवाणु शीघ्र नष्ट होते हैं।

नींबू का रस अग्निदीपक है। इसलिये जिनकी पाचन शक्ति दुर्बल है उनके लिये भोजन करने पर नींबू का सेवन पथ्यकर है। नींबू का रस आन्त्रिक रस को भी उत्तेजित करता है। इसलिये मांस, मछली तथा अन्य खाद्य द्रव्यों में डालने से उनके पाचन में सहायता करता है।

५ आवला—आवले में जल १७.२% प्रोभूजिन ०.५%, स्नेह ०.१%, प्रागोदीय १४.१%, चूना ०.०५% मास्वर ०.०२% और अयस् ०.०२% होता है। गुण की दृष्टि से आवले के सम्बन्ध की निम्न कहावत ध्यान देने योग्य है—'गुरुजनो की बात का और आवले के स्वाद



आंवला

का पता वाद में लगता है।' आवला बहुत गुणकारी फल है। यह दीपक पाचक है। आवले का अचार भी स्वाद को बढ़ाकर अन्न का पाचन कराता है।

६ आम—महगे होने के कारण सामान्यतः फलों का सेवन गरीबों से नहीं हो सकता, परन्तु आम एक ऐसा फल है कि जिसका सेवन सभी करते हैं। इसकी बराबरी वाला फल ससार में दूसरा नहीं है।

कच्चे आम में जल ६०.६६%, प्रोभूजिन ०.५०% प्रागोदीय ३.३८%, खनिज ०.२७% और अम्ल भाग १.१३% होता है। कच्चे आम के इन सब उपादानों में खट्टापन ही आम की विशेषता है। कच्चा आम चटनी, खटाई, लोजी आदि के काम में आता है और यदि ताजा हो तो नमक के साथ भी खाया जाता है। आम को भूनकर उसमें पानी और चीनी डालकर 'पन्ना' या 'फौल' बनाया जाता है जो बहुत रुचिकर होता है। गर्मी के मौसम में गर्म हवा (Hot winds) के सन्ताप को मिटाने



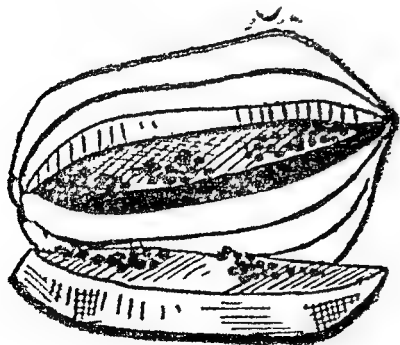
के लिए उमका नमकीन और मीठा पन्ना बड़ा लाभ-
दायक है। कच्चे आम का 'अमचूर' बनाया जाता है
जो प्रशीतादनाशक है।

पक्के आम में प्रोभूजिन १.२० प्रतिशत, स्नेह ०.७५
प्रतिशत, प्रागोदीय १७.५८ प्रतिशत, खनिज १.२३ प्रति-
शत, जल ७५.५० और रेशा ३.७३ प्रतिशत होता है।
पेक्क आम बड़ा पोष्टिक और बलवर्धक है और दूध के
साथ खाने से उमके ये गुण और भी बढ़ते हैं। जिनको
कब्ज रहता है, कठिनाई से शोच होता है उनके लिए
आम पर्यकर है।

७. अनार इसके रस में शालिक (टैनिक)
अम्ल का शल्कीय (टेनिन) और शर्करा होती है, इस-
लिए इसका रस कपाय मधुर होता है। इसके छिलके
में भी ये द्रव्य और पेलेट्रॉइन (pelletierine) नामक
एक क्षाराम (अजकानद्विक) विद्यमान रहता है जिसके
कारण अतिमार, प्रवाहिका, तथा स्कीत कृमियों के लिए
यह फल बहुत उपकारक होता है। अनारदाने से बनाया
'अनार दाना चूर्ण' आप सभी ने सेवन किया ही होगा।
यह बड़ा स्वादिष्ट, रुचिकर और अग्निप्रदीपक होता है।

८. द्राक्षा और मुनक्का—द्राक्षारस में द्राक्षा शर्करा,
दहातु द्विन्वासनिय (वायटाररेट) घूने का न्यासाविय,
डत्कोनिक अम्ल और जल होते हैं। द्राक्षा बहुत पथ्य-
कारक, शीतल, दस्तावर और तृषा शामक है। द्राक्षा के
मेवन में उसकी छाल तथा बीज न खाने चाहिये। सूखी
द्राक्षा को मुनक्का (Resins) कहते हैं। इनमें शर्करा
ज्यादा और अम्ल कम होता है।

९. पपीता (Papaya) यह बहुत रुचिकर गुणव-



पपीता

दार और स्वादिष्ट फल है और इसके गुण भी अधिक
हैं। पपीते में पपायिन (Papain) नामक एक द्रव्य होता
है जो प्रोभूजिन, प्रागोदीय और स्नेह को पचा करने में
सहायभूत होता है। इसलिए अग्निमाद्य, मलावरोध,
अम्लपित्त इत्यादि रोगों में पपीता बहुत फायदेमन्द
होता है। कच्चे पपीते की तरकारी होती है और मांस
के साथ यदि पका दिया जाय तो मांस जल्दी हजम हो
जाता है। स्त्रियों की गर्भावस्था में इसका सेवन नहीं
करना चाहिए।

१०. बिल्व फल—कच्चा फल ग्राही होने के कारण
अतिमार प्रवाहिका में अत्यन्त उपयोगी है। इसका
मुरब्बा भी करके खाते हैं। पक्व बेल का शर्वत बनाकर
गर्मियों में प्रयुक्त होता है। इसमें थोड़ा सा मारक
(Laxative) गुण है और गर्मियों में अधिक पानी पीने से
आन्न मृगडवडी होती है उसको दूर करने में सक्षम है।

मेवे या सूखे फल (Nuts and dry fruits)

सूखे फलों या मेवों में पीण्डिकाश बहुत रहता है।
इसमें सामान्यतया प्रोभूजिन १५.२० प्रतिशत, प्रागोदीय
५०-६० प्रतिशत, स्नेह ६-१२ प्रतिशत, रेशा ३-५ प्रति-
शत, खनिज १ प्रतिशत और जल ४-५ प्रतिशत तक होता
है। प्रोभूजिन और स्नेह ज्यादा होने के कारण इनकी
पीण्डिकता मांस के बराबर होती है। इनमें शर्कराजातीय
द्रव्य कम होने के कारण मधुमेहियों के लिए ये पर्यकर
हैं। कुछ फल इन प्रकार हैं—

११. नारियल—नारियल पोष्टिक साद्य है। पीण्डि-
कता का दृष्टि से यह मछली के तेल (काडलिण्हर आयल)
के समान क्षय में उपयुक्त होता है।

नारिकेल का जल^१ गरम देशों के लिए बड़ा ही उप-
कारी है। तृषितों की प्यास और थके माँदे की थकावट
दूर करने के लिए यह अत्युत्तम है। इसमें जल ६२.३२,
प्रोभूजिन ०.६०, प्रागोदीय ६.२० और खनिज ०.२६
होता है। नारिकेल जल में स्नेहजातीय कोई द्रव्य नहीं
होता। अम्लपित्त में यह बड़ा पर्यकर है। ज्वर में तथा
त्रिसूचिका में रोगी की प्यास शान्त करने में इसका उप-

^१ नारिकेलोदक स्निग्ध स्वादु घृष्य हिम लघु।

तृष्णापित्तानिलहर दीपन वस्तिशोधनम् ॥—वाग्बट



विशेष कार्य यह है कि यह द्वार शरीर की घमनियों को मृदु रखता है। इसकी कमी होने से घमनी की दीवाल में चूने का संचय (Calcification) होकर घमनी-जठरता (Arteriosclerosis) नामक रोग पैदा होता है।

(३) चूर्णातु (Calcium)—चूना यद्यपि शरीर के सब अवयवों में होता है, तथापि अस्थियों में सबसे ज्यादा होता है। शरीर में जितना चूना पाया जाता है उसमें से ९९ ५ % केवल अस्थियों में मिलता है। शैशवावस्था में, जो कि शरीर की वृद्धि और विकास का समय होता है, चूने की कमी से अस्थिवक्रता (Rickets) और गर्मिणी और प्रसूत स्त्रियों में इसकी कमी से अस्थिमृदुता ((Osteomalacia) हो जाती है। रक्त जब शरीर के बाहर आता है तो हवा के ससर्ग से वह एकदम जम जाता है। इस क्रिया चूना ही सहायमूल होता है। शरीर के बाहर या भीतर रक्त का स्राव करना, दाँतों का विकास, हृत्पेशी तथा अन्य पेशियों की सकोचशीलता, मस्तिष्क तथा नाडियों का प्रक्षोभ निवारण, केशिका प्राचीर की प्रवेश्यता इत्यादि अनेक कामों के लिये चूना आवश्यक होता है। चूना दूध, अण्डा, छेना, साग-सब्जियों और दालों से प्राप्त होता है। शरीरगत चूने का समवर्त (Metabolism) जीवतत्ति 'घ' अर्पर अवदुका (Parathyroid) ग्रन्थि और रक्तप्रतिक्रिया से बहुत सम्बन्धित है।

(४) भास्वर (Phosphorus)—भास्वर तथा उसके संयोग नाडीसरधान तथा धातु-कोशाव्यष्टियों (Cell nuclei) के महत्व के संघटन होते हैं। इनके सिवा ये अस्थियों, गलग्नवियों और जननग्रन्थियों में भी पाये जाते हैं। प्रतिदिन मनुष्य को १.२ मिलीग्राम भास्वर की आवश्यकता होती है। गर्मिणी स्त्रियों और बालकों को इसकी अधिक आवश्यकता होती है। भास्वर दूध, अण्डा, मांस, सेम, मछली, बादाम, मटर, यकृत, पालक, ताजा पनीर, गेहूँ आदि में पाया जाता है। इसके अभाव से कृमिदन्त (Carise) अस्थियों की मृदुता, अस्थियों का ठीक न बनना, अस्थिवक्रता, रुद्ध विकास (Stunted growth) इत्यादि विकार हो जाते हैं।

(५) अयन (Iron)—अयन रूधिरकोषाणुओं (R B C.) के शोणवर्तुलि (Hemoglobin) नामक रागक का महत्व का संघटक है। अयन के बिना शोणवर्तुलि नहीं बन

सकती तथा शोणवर्तुलि के बिना स्वास्थ्य बना नहीं रह सकता। प्रतिदिन मनुष्य को १०-२० मिलीग्राम अयन की आवश्यकता होती है। आलू, मटर, टोमाटो, सेम, पालक, प्याज, अजोरा, खजूर, अखरोट, बादामगिरी, पिस्ता, गुड, अण्डा, मछली, यकृत, वृक्क, दूध, सम्पूर्ण शूकधान्य, दालें आदि अयन प्राप्ति के साधक द्रव्य हैं।

(६) तरस्विनी (Fluorine)—दन्त कवच, पृष्ठवर्ण की हड्डियाँ, कनीनिका (Iris) इनमें यह पायी जाती है। साधक द्रव्यों में शूक धान्यों से शरीर को इसकी प्राप्ति होती है।

कमी-कमी गहरे कूपों के पानी में इसकी मात्रा होती है। उससे वक्चों के दाँतों का दुष्पोषण (Dystrophy) होकर उनके कवच पर दागी पड़ जाती हैं।

(७) नीरजी (Chlorine)—जठर रस के लिए, पाचक रसों को उत्तेजित करने के लिए तथा आसृतीय पंडन (Osmosis) का नियमन करने के लिए इसकी आवश्यकता होती है। यह द्रव्य अण्डा, मछली, पालक, अनानास, नमक, टोमाटो, नारियल, केला, रोटी, पनीर, मट्ठा, गोभी, शाक पत्ती, अजवायन (Celery) इत्यादि पदार्थों से शरीर को मिलता है।

(८) जम्बुकी (Iodine)—अवदुका नामक गलग्नवि के अन्त स्राव (Thyroxine of the Thyroid) के लिये यह आवश्यक है। यह द्रव्य मछली तेल, अण्डा, समुद्र मछली, सेम, माखन, गाजर, प्याज, पालक, वकरी का दूध आदि पदार्थों से मिलता है। इसकी कमी से गलगण्ड (Goitre) रोग उत्पन्न होता है।

पार्थिव द्रव्यों के शरीरगत कार्य—१. शरीर में विशेष धातुओं की उत्पत्ति और वृद्धि में भाग लेना, यथा अस्थि, दन्त, रक्त के लाल कण आदि। २. शरीर के रसों की उत्पत्ति में भाग लेना, यथा-जठररस आदि। ३. शरीर के पाचक रसों को (Enzymes) उत्तेजित करना और उनका क्रम कायम रखना। जैसे आमाशय रस से अग्न्याशय रस का उत्तेजित होना और उसी के सहयोग में काम करना। ४. रक्त के जमने में सहायता करना। ५. धातुओं का सड़ने से रक्षण करना। ६. रक्त की प्रतिक्रिया और गुत्ता को एक सा रखना। ७. प्राणवायु को आकर्षण में पर्याप्त से रक्तशुद्धि में सहायता करना। ८. धातु कोशों के भीतरी जलाशय की आवश्यकता के अनुसार स्थानान्तर करके (Osmosis) जलाशय की क्षमता रखना।

स्वास्थ्यका चतुर्थ साधन

निद्रा

श्रीडा. अयोध्याप्रसाद अचल एम. ए. पी. एच. डी., आयु. वृह.

श्री अचल जी एक योग्य पत्रकार, लेखक एवं चिकित्सक है। अनेक पत्रों के सम्पादक लेखक रह चुके हैं। आपने अनेक ग्रन्थों का अनुवाद, सम्पादन किया है। वर्तमान में जे० जे० डिग्री कालेज, गया के प्रिन्सीपल एवं आयुर्वेद शोध संस्थान, गया के संस्थापक निदेशक हैं। अ० भा० आयुर्वेद महासम्मेलन की स्थाई समिति के तथा नि० भा० विद्यापीठ प्रबन्ध समिति के सदस्य हैं। लगभग २२ वर्षों से चिकित्सा कार्य भी करते हैं। योनि एवं मानसिक रोगों का विशेष अनुभव है।

‘आयुर्वेद में निद्रा का स्वरूप’ शीर्षक आपका लेख आपके ज्ञान का बोध कराता है। निद्रा के बारे में समस्त आवश्यक पहलुओं का शास्त्रीय विषय संयोजन प्रस्तुत लेख की विशेषता है।
—विशेष सम्पादक

वाग्भट के अनुसार ससार अथवा प्राणिमात्र की सृष्टि के साथ आदिकाल से ही निद्रा की परम्परा चली आ रही है। जाग्रतावस्था में कार्यभार से प्राणी में जो भी थकान उत्पन्न होती है अथवा उसके शरीर के जो भी तन्तु क्षतग्रस्त हो जाते हैं निद्रावस्था में उन सभी की पूर्ति हो जाती है और प्राणी अपने आप को पुन शक्ति सम्पन्न अनुभव करने लगता है।

मानसिक स्वास्थ्य के विश्वकोष में निद्रा की परिभाषा निम्न शब्दों में दी गई है—निद्रा प्राणी के शरीर एवं मन के विश्राम के लिए स्वभावतः घटित होने वाली वह नियत-कालिक अवस्था है जिसके अन्तर्गत उसकी चेतना तथा क्रियावाही समर्थतायें बहुत हद तक अपना कार्य स्थगित कर देती हैं।

निद्रा की विशेषतायें

उक्त परिभाषा में निद्रा की निम्न विशेषताओं की ओर संकेत किया गया है—

- १—निद्रा प्राणी के शरीर एवं मन को विश्राम देती है।
- २—निद्रा स्वभावतः घटित होने वाली क्रिया है।
- ३—निद्रा नियतकालिक होती है। तथा
- ४—निद्रा के अन्तर्गत प्राणी की ज्ञानवाही, क्रियावाही एवं अन्य समर्थतायें अपना कार्य स्थगित कर देती हैं। अब इनमें से प्रत्येक पर संक्षेप में प्रकाश डाला जायेगा

निद्रा द्वारा विश्राम—कार्य के भार से प्राणी का मन इन्द्रिया एवं शरीर थकान का अनुभव करने लगते हैं। इस थकान को दूर करने के लिए उसे निद्रा अथवा विश्राम की आवश्यकता होती है। चरक के शब्दों में—“जब कार्य करते-करते मन थक जाता है और इन्द्रिया भी थकने के कारण अपने अपने विषयों से उपरत हो जाती हैं तब मनुष्य शयन करता है।” शयन से प्राणी की थकान दूर होती है और वह अपनी खोई हुई शक्ति को पुन प्राप्त कर लेता है। इसीलिए आयुर्वेद में सुख-दुःख, पुष्टता-कृशता, सबलता-निबलता, वृषता-वलीवता, ज्ञान-अज्ञान



एव जीवन-मरण को निद्रा के ही आधीन माना गया है। उचित एव उपयुक्त निद्रा सेवन से प्राणी में सुख, पुष्टि, बल एव वृषता की वृद्धि होती है। उसकी समस्त ज्ञानेन्द्रियाँ एव कर्मेन्द्रियाँ सतत क्रियाशील एव स्वस्थ रहती हैं और प्राणी सौ वर्ष तक जीता है। ठीक इसके विपरीत निद्रा के अपर्याप्त एव विकृत योग यथा रात में जागना एव दिन में सोना आदि दुःख, कृण्णता, निर्वलता एवं क्लीबता को उत्पन्न करते हैं। अल्पनिद्रा से इन्द्रियों की कार्यक्षमता घटती है और उनमें अज्ञान की वृद्धि होती है। निद्रा का दीर्घकालिक अभाव सद्यः प्राणहर तक सिद्ध हो सकता है।

निद्रा स्वाभावतः घटित होती है—निद्रा की यही विशेषता वस्तुतः उसे मद, मूर्छा, सन्यास तथा सम्मोहन आदि की स्थितियों से अलग करती है। मद, मूर्छा एव सन्यास आदि की स्थितियों में भी प्राणी की चेतना का अक्षय अथवा पूर्णतः लोप हो जाता है और उसकी समस्त ज्ञानेन्द्रियाँ एव कर्मेन्द्रियाँ अपना अपना कार्य स्थगित कर देती हैं। पर ये स्थितियाँ वातपित्त एव कफ की विकृति, मनोभिघात, विष अथवा रक्त के प्रभाव से उत्पन्न होती हैं और तब तक बनी रहती हैं जब तक कि प्राणी के मनोदैहिक तन्त्र से इन दोषों का निराकरण अथवा शमन नहीं हो जाता है। सम्मोहन भी एक प्रकार की कृत्रिम निद्रा ही कही जाती है जो अनेकानेक प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपायों एव औषधियों के द्वारा उत्पन्न की जाती है। यह भी प्रायः तब तक बनी रहती है जब तक कि सम्मोहनकर्ता चाहता है अथवा जब तक प्राणी पर औषधि द्रव्यों का प्रभाव बना रहता है। चैतनाहर द्रव्यों का प्रभाव भी प्राणी में निद्रा की सी ही स्थिति उत्पन्न करता है। ठीक इसके विपरीत निद्रा स्वाभावतः उत्पन्न होती है और स्वाभावतः ही समाप्त भी हो जाती है। उसके लिए साधारणतः किसी कृत्रिम उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है।

निद्रा नियतकालिक होती है—नियतकालिक का अर्थ है नियत समय पर उत्पन्न होने वाली और नियत समय पर ही समाप्त होने वाली। प्राणी परिस्थितियों के अनुरूप अपनी जैसी आदत डाल लेता है उसी के अनुरूप उसे नींद आती-जाती है।

नींद के काल को लेकर प्राणियों में काफी व्यक्तिगत भिन्नताये पाई जाती हैं। कोई कम सोते हैं कोई अधिक। आयुर्वेद के अनुसार कफज अथवा तामसी प्रकृति के लोग अधिक सोने वाले, पित्तज अथवा राजस प्रकृति के लोग मध्यम तथा नियमविरहित सोने वाले तथा वातज अथवा सात्विक प्रकृति के लोग कम सोने वाले होते हैं। इनके स्वास्थ्य के लिए इनकी प्रकृति के अनुरूप निद्रा ही पर्याप्त होती है।

नींद के काल के सम्बन्ध में एक प्रकार का भेद और भी पाया जाता है। प्रायः लोग रात को सोते हैं पर कुछ लोग जिन्हें रात में काम करना पड़ता है दिन में सोने के आदी हो जाते हैं। यूँ तो रात में जागना और दिन में सोना आयुर्वेद दोनों को, स्वास्थ्य के लिए घातक मानता है और उसके अनुसार इससे अनेकानेक प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है, पर जो लोग बराबर ऐसा कर अपने लिए रात्रि-जागरण और दिवानिद्रा को साम्य कर लेते हैं उन्हें ये हानि नहीं पहुँचाते। निद्रा का कोई भी समय हो उसे नियत होना चाहिए। नियतकाल का उल्लंघन ही वस्तुतः स्वास्थ्य के लिए घातक है। वाग्भट के अनुसार यदि निद्रा का अकाल में सेवन किया जाए अथवा अधिक सेवन किया जाए तो सुख और आयु दोनों का क्षय होता है।

चेतना एवं चेष्टाओं पर स्थगन—निद्रा के अन्तर्गत प्राणी की ज्ञानवाही एव क्रियावाही समर्थतायें अपना काम स्थगित कर देती हैं। अब उसके ज्ञानवाही अङ्ग बाह्य उत्तेजना के प्रभावों को ग्रहण नहीं करते अतः प्रतिक्रियाओं की भी समावना नहीं रहती। प्राणी पूर्ण निश्चेष्ट पड़ा रहता है।

निद्रा के भेद

साधारणतः निद्रा के दो भेद माने जाते हैं—स्वाभाविक एव कृत्रिम। स्वाभाविक निद्रा स्वतः उत्पन्न होती है और कृत्रिम निद्रा कृत्रिम उपायों के द्वारा उत्पन्न की जाती है। आयुर्वेद में निद्रा के निम्नलिखित सात भेद माने गये हैं—

१. तमोभवा निद्रा—यूँ निद्रा मात्र को आयुर्वेद तम के प्रभाव से उत्पन्न मानता है पर तमोभवा निद्रा विशेष रूप से तम के अत्यधिक बढ़ जाने के कारण उत्पन्न होती

है। उसका कोई अन्य सय प्रवर्तक कारण नहीं होता। सत्व एव रज के अत्यधिक क्षीण हो जाने के कारण प्राणी में किसी प्रकार की कोई इच्छा उत्पन्न नहीं होती। वह आनसियों की तरह निश्चेष्ट पड़ा रहता है। कुछ विद्वानों के अनुसार तमोमवा निद्रा की स्थिति चरकोपत सण्यास अथवा "कामा" से मिलती जुलती है और यह प्रायः मृत्यु के समय ही उत्पन्न होती है।

धु कि आससी एवं निश्चेष्ट रहने से तथा कर्तव्या-कर्तव्य के प्रति उदासीनता से तमोगुण की वृद्धि होती है और तमोमवा निद्रा की उत्पत्ति होती है। इसीलिये कुछ विद्वानों ने इसे "पाप्मा" भी कहा है।

२. श्लेष्मसमुद्भवा—एक प्रकार के तम का ही स्थूल भाव श्लेष्मा है। शरीर में श्लेष्मा अथवा कफ बढ़ने से जो निद्रा उत्पन्न होती है उसी को श्लेष्मसमुद्भवा कहा गया है।

३. मनश्मसंभवा—अत्यधिक मानसिक श्रम करते करते जब प्राणी का मन थक जाता है और उसका मनो-दैहिक तन्त्र काम करने से इनकार करने लगता है तब भी उसे निद्रा आने लगती है। इसी निद्रा को मनश्मसंभवा कहा गया है।

४. शरीरश्रमसंभवा अत्यधिक शारीरिक श्रम करते करते भी प्राणी अपने आप में थकान का अनुभव करने लगता है और उसका मनोदैहिक तन्त्र काम करने से उपरत होने लगता है। ऐसी स्थिति में जिस निद्रा की उत्पत्ति होती है। उसी को शरीरश्रमसंभवा कहा गया है।

५. आगन्तुकी—बिना किसी ज्ञात कारण के आने वाली आगन्तुकी कहलाती है। इसे चक्रपाणि ने 'रिष्ट-भूता' कहा है।

६. व्याध्यानुवर्तिनी—किसी रोग विशेष के कारण उत्पन्न निद्रा व्याध्यानुवर्तिनी कहलाती है।

७. रात्रिस्वभावसंभवा—स्वभावतः उत्पन्न होनेवाली निद्रा को रात्रिस्वभावसंभवा कहा गया है।

उक्त निद्राओं में से रात्रिस्वभावसंभवा अथवा काल-स्वभाव से उत्पन्न होने वाली निद्रा को "वैष्णवी निद्रा" भी कहा गया है। यह भगवान् विष्णु के समान ही शरीर का धारण एवं पोषण करती है। चरक ने इसकी उपमा दूध

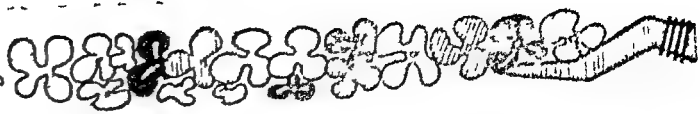
पिलाने वाली गाय से दी है। नवजात शिशु को पोषण की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। अतः उसे नींद भी अधिक आती है। वह अपना अधिक समय सोकर ही बिताता है और जितना ही अधिक सोता है उतना ही पुष्ट होता है। तमोमवा अथवा तामसी निद्रा को पाप का मूल कहा गया है। इसके फलस्वरूप कर्तव्य-कर्म का अनुष्ठान नहीं हो पाता और प्राणी के जीवन का बहुमूल्य समय व्यर्थ ही नष्ट हो जाता है। शेष पाचो निद्राये किसी न किसी रोग का परिणाम है अतः "वैकारिकी" कहलाती है।

इस सदर्भ में इस बात का उल्लेख कर देना भी अनुचित न होगा कि यद्यपि चरक एव वाग्भट ने निद्रा के उक्त सात भेद माने हैं पर सुश्रुत ने केवल तीन वैष्णवी, तामसी एवं वैकारिकी। सुश्रुत ने शेष चरकोक्त श्लेष्मसमुद्भवा, मनश्मसंभवा, आगन्तुकी तथा व्याध्यानुवर्तिनी निद्राओं का वैकारिकी निद्रा में ही समावेश कर दिया है।

निद्रा के हेतु

आयुर्वेद के अनुसार मनोदैहिक तन्त्र में बड़े हुए तम कफ के समान आहार-रस जब सज्ञावाही अथवा मनोवाही स्रोतसो में प्रवेश कर उनके मार्ग को अवरुद्ध कर देते हैं और चेतना के स्थान हृदय को अभिभूत कर लेते हैं तभी निद्रा की उत्पत्ति होती है। इनके अतिरिक्त शारीरिक अथवा मानसिक श्रम करते-करते जब प्राणी की ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ, मन एवं बुद्धि थककर अपने अपने कर्मों से उपरत हो जाते हैं और उन्हें अपनी स्वाभाविक स्थिति में आने के लिए आराम की जरूरत होती है तब भी निद्रा की उत्पत्ति होती है। इससे हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि निद्रा का प्रमुख कारण मनोवह स्रोतसो, इन्द्रियो, मन एवं बुद्धि की जडता एवं निष्क्रियता अथवा उनकी क्रियाओं का अन्तर्लेयन (Inhibition) है। अब यह जडता चाहे इन इन्द्रिय-स्रोतसो के विकार से अवरुद्ध हो जाने के कारण उत्पन्न हो, नियतकालिक सम्बन्ध-प्रत्यावर्तन (Conditionally) के कारण उत्पन्न हो अथवा थकान के कारण उत्पन्न हो।

आधुनिक आयुर्विज्ञान में भी निद्रा की उत्पत्ति के सम्बन्ध में चार प्रमुख सिद्धांत प्रचलित हैं। अति संक्षेप में नीचे दिया जा रहा है—



१. रक्तधाराहिका सिद्धान्त (Vascular theory) —

इस सिद्धान्त के अनुसार निद्रा का प्रमुख कारण वृद्ध मस्तिष्क में रक्त-संचालन की गति में परिवर्तन है। मस्तिष्क में रक्त का संचरण कम होने से निद्रा की उत्पत्ति होती है। ठीक इसके विपरीत कुछ विद्वानों का यह भी मत है कि मस्तिष्क में संचरण के बढ़ जाने से निद्रा की उत्पत्ति होती है।

२. रासायनिक सिद्धान्त (Chemical theory) —

इस सिद्धान्त के अनुसार मनुष्य तथा पशुओं दोनों में निद्रा का प्रमुख कारण मस्तिष्क की विषमयता है। जाग्रता-वस्था में चयापचय के फलस्वरूप प्राणी में अनेक प्रकार के विपरीत पदार्थ, जिन्हें निद्रा-विषाणु (Sleep Toxins) की संज्ञा दी जाती है, उत्पन्न हो जाते हैं जो मस्तिष्क को विषमय बना देते हैं। यही विषमयता नींद को उत्पन्न करती है।

३. उपवल्कीय केन्द्र का सिद्धान्त (Sub-cortical Centre) — इस सिद्धान्त के अनुसार केन्द्रीय नाड़ी-मण्डल में निद्रा का एक विशेष केन्द्र होता है जो निद्रा को नियंत्रित करता है।

४. विसारित अन्तर्लेखन का सिद्धान्त (Diffused Inhibition) — इस सिद्धान्त के अनुसार निद्रा एक प्रकार का विसारित अन्तर्लेखन है जो मस्तिष्क के उच्चतम कक्षों में फैलता है। इसका उद्देश्य रक्षात्मक और मस्तिष्कीय-प्रक्रियाओं को पुनः आरोग्य प्रदान करना है।

उक्त सिद्धान्तों में से दूसरा और चौथा सिद्धान्त निद्रा की व्याख्या में अधिक सफल माने जाते हैं। गहराई से देखने पर माधुर्य होगा कि निद्रा के आयुर्वेदीय सिद्धान्त में इन दोनों के ही तत्व पाये जाते हैं। निद्रा की उत्पत्ति में जहाँ एक ओर वह मनोदैहिक तन्त्र में मनोदोष तम और शरीर-दोष कफ की उपस्थिति को सहायक मानता है वहीं दूसरी ओर चेतना एवं चेष्टा के स्थगन को भी।

निद्रा जनित विकार

निद्राजनित विकारों को दो वर्गों में बाँटा जा सकता है—प्रमुख एवं गौण। प्रमुख विकार दो हैं—अनिद्रा एवं अतिनिद्रा। गौण विकारों में से प्रमुख निम्न हैं—तन्द्रा, जृम्भा, क्लम, आलस्य, उत्क्लेप, ग्लानि तथा गौरव। ये सभी विकार किसी न किसी रूप में निद्रा की गड़बड़ी के

कारण ही उत्पन्न होते हैं और प्रायः ऐसे रोगों में लक्षण के रूप में पाये जाते हैं जिनमें नींद की गड़बड़ी भी पाई जाती है। आगे मक्षेप में इन विकारों को प्रस्तुत किया जा रहा है।

अनिद्रा

निद्रा का हीनयोग या विकृत योग ही अनिद्रा (Insomnia) कहलाता है। अनिद्रा का रोगी एक अजीब तरह की बेचैनी अनुभव करता रहता है और प्रायः कोशिश करने पर भी उसे नींद नहीं आती। जितना ही वह नींद के नजदीक आना चाहता है नींद उससे दूर भागती जाती है।

अनिद्रा का कारण—आयुर्वेद के अनुसार निद्रानाश का प्रमुख कारण वात अथवा पित्त की वृद्धि, मन का ताप (मानसिक तनाव, मंघर्ष, अन्तर्द्वन्द आदि), क्षय अथवा अभिघात है। इस सन्दर्भ में यह यात ध्यान में रखनी चाहिये कि वातवृद्धि की सभी स्थितियों में निद्रा का नाश नहीं होता। निद्रानाश का कारण प्रायः वे ही वात रोग होते हैं जिनमें वेदना अथवा शूल की प्रधानता पाई जाती है—यथा पाद शूल, पिण्डिकोद्वेष्टन (Cramps) गृध्रसी (Sciatica), उदावर्त, वक्षतोद, कर्णशूल, अक्षिशूल, जलाटभेद, शिरोरुक्, आक्षेपक, तूनी, प्रतितूनी, मूत्रकृच्छ्र, श्वासकृच्छ्र, पुरीषकृच्छ्र इत्यादि। इसी प्रकार पैत्तिक रोगों में प्रायः ज्वर, शोष, प्लोष, दाह, अन्तर्दाह आदि के साथ ही निद्रानाश पाया जाता है। मनस्ताप भी इस सन्दर्भ में मानसिक तनाव, द्वन्द, अन्तर्द्वन्द या सवेगात्मक सकल की स्थितियों का बोधक है। भय, क्रोध, चिन्ता, द्वेष आदि सभी का इसमें समावेश हो जाता है। क्षय यहाँ पर ओजक्षय अथवा राजयक्ष्मा दोनों का ही बोधक है। अभिघात शरीर पर, विशेष कर सर पर लगी चोट अथवा घाव का बोधक है। अभिघात में नींद न आने का खास कारण भी वेदना अथवा पीडा ही है।

अनिद्रा की चिकित्सा—अनिद्रा की चिकित्सा में आचार्यों ने दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों ही प्रकार की चिकित्सा का उल्लेख किया है।

दैहिक चिकित्सा के अन्तर्गत सैस के दूध, सैस के दूध के दही, खोवा, खट्टी आदि, ईख का रस, ईख रस के बने पदार्थ, आनुपदेणी अथवा मछली आदि औषधिक प्राणियों

के मासरस, शालि के चावल, पिट्ठी अथवा उड़द के बने पदार्थ, नाना प्रकार के मद्यो, मादक द्रव्यो आदि के सेवन का विधान किया है। बाह्य उपकरणों की मालिश (विशेषकर सर तथा पैर के तलवों की मालिश) उबटन, स्नान, कान में गुनगुना तैल डालना, नेत्रों का तर्पण, सिर एवं मुख पर विविध प्रकार के स्निग्ध एवं सुगन्धित पदार्थों के लेप, अनुकूल वातावरण एवं सुखदायक शैया आदि का प्रबन्ध प्रमुख हैं। सवाहन (चापी, मुट्ठी, शरीर दबवाना आदि) नींद लाने में सहायक होता है। अष्टवर्ग एवं मुलेठी आदि जीवनीयगण के द्रव्यों से सिद्ध घृत का पान तथा ऊपर से दूध पीना भी नींद लाने में सहायक सिद्ध होता है।

इनके अतिरिक्त जिन रोगों में अनिद्रा एक लक्षण के रूप में पाई जाती है उनमें प्रमुख रोगों का यथोचित उपचार होने पर जैसे रोग शान्त होता जाता है अनिद्रा में भी कभी आती जाती है।

निद्रासाने वाले मनोवैज्ञानिक उपकरणों में प्रमुख निम्न हैं—स्पर्श में सुखदायक व्यक्ति यथा पुत्रादि को लेकर लेटना, चित्तवृत्ति को समझने वाले प्रियजन एवं अनुजीवीजनो द्वारा समयानुकूल सुखद वातालाप, कान्ता की बाहुरूपी सताओं का संपर्क या आसिगन, निश्चिन्तता, सफलता, कृतकृत्या (काम का पूरा हो जाना) तथा मन के अनुकूल शब्द गीत आदि विषयों की उपस्थिति।

आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपकरणों में ससूचन—विधि (Suggestion) का अनिद्रा की चिकित्सा में बहुतायत से प्रयोग किया जाता है। इस क्षेत्र में इमाइल क्यूवे तथा उसके अनुयायियों ने प्रशंसनीय काम किया है। पुनः प्रत्यावर्तन (Reconditioning) की विधि भी इस सम्बन्ध में उपयोगी सिद्ध हुई है।

अतिनिद्रा

निद्रा का अतियोग अर्थात् नींद का अत्यधिक आना ही अतिनिद्रा कहलाता है। अनिद्रा के समान ही अनावश्यक अतिनिद्रा भी स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हो सकती है।

अतिनिद्रा के कारण—अतिनिद्रा का प्रमुख कारण शरीर में कफ की वृद्धि है। कफ की वृद्धि से पाचकाग्नि मंद पड़ जाती है। आहार रस का ठीक से परिपाक नहीं

होता। यही आहार रस रसवह स्रोतों को अवरुद्ध कर देता है। स्रोतों के अवरोध से शरीर में शिथिलता आती है। शिथिलता से आलस्य और आलस्य से निद्रा आने लगती है।

अतिनिद्रा की चिकित्सा—अतिनिद्रा की चिकित्सा में भी दैहिक और मनोवैज्ञानिक दोनों ही प्रकार की चिकित्सा का उत्प्रेषण है।

शारीरिक उपकरण—कायविरेचन, शिरोविरेचन, वमन, शिराभेद या रक्तमोक्षण, धूम्रपान, उपवास, व्यायाम, तृषाशान्ति के लिए अत्यन्त स्वल्प जलपान, शारीरिक व्यथा अथवा वेदना, कष्टकर शैया, रुसगुण प्रधान वात कारक आहार आदि।

मनोवैज्ञानिक उपकरण—मानसिक व्यथा, हर्ष, शोक, अतिमैथुन, मन में मय का संचार, क्रोध, चिन्ता, उत्कण्ठा, मन की उदारता, सत्त्व गुण की प्रबलता, उच्च स्तरीय विचार, चिन्तन आदि तथा तमोगुण पर विजय आदि।

गोड विकार

भ्रम—

आयुर्वेदोक्त भ्रम रोग के प्रधान लक्षण हैं सिर का चकराना, आसपास की सभी चीजों का घूमता हुआ सा प्रतीत होना तथा रोगी का चक्कर खाकर गिर पड़ना। इसमें रोगी की सज्ञा आंशिक रूप से ही लब्ध होती है। भ्रम रोग मनोदोष रज और शारीरिक दोष वात और पित्त के बढ़ने से उत्पन्न होता है।

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों में इस रोग को वर्टिगो (Vertigo) कहते हैं। यह एक प्रकार की घूमने या चकराने की संवेदना है जो प्रायः अर्धवृत्ताकार नलिका (Semicircular canal) के ग्राहकों के अति उत्तेजित हो जाने के फलस्वरूप उत्पन्न होती है। यह स्थिति प्रधान तंत्रिका (Vestibular Nerve) भी उत्पन्न लघु मस्तिष्क, एवं लघुमस्तिष्कीय घमनी की विकृतियों तथा मस्तिष्काबुद्धि के कारण होती है।

तन्त्रा—

तन्त्रा के लक्षणों का वर्णन करते हुए चरक ने कहा है—“जिस रोग में इन्द्रियाँ अपने अर्थों को ठीक से ग्रहण नहीं करती, शरीर में भारीपन मालूम होता है, जम्बाइयाँ आती हैं, रोगी थकावट तथा नींद से पीड़ित



हुए के समान चेष्टा करता है, उसे तन्द्रा कहते हैं।" उक्त लक्षणों से स्पष्ट है कि तन्द्रा वस्तुतः सन्यास अथवा तामसिक निद्रा का ही लघु रूप है। वह प्रायः उन्हीं रोगों में लक्षणों के रूप में पाई जाती है जिसमें सन्यास पाया जाता है। कभी कभी यह बढ़कर स्वतन्त्र रोग का रूप भी धारण कर लेती है। इसकी गम्भीरता का अनुमान इसीसे लगाया जा सकता है कि वाग्मट ने इसे तीन दिन तक तो साध्य माना है और उसके बाद असाध्य।

तन्द्रा के कारण—तन्द्रा तमोगुण युक्त वात और कफ की विकृति से उत्पन्न होती है। चक्र ने तन्द्रा के निदान और सम्प्राप्ति का वर्णन करते हुए कहा है—मधुर, स्निग्ध एवं गुरु अन्न के सेवन से, चिन्ता, भ्रम, शोक और बहुत दिनों से किसी एक ही रोग से पीड़ित रहने से कुपित हुई वायु कफ को बढ़ाकर जब हृदय-प्रवेश में प्रवेश कर जाती है तो हृदय में आश्रित ज्ञानबह स्रोतों को आच्छादित कर तन्द्रा रोग को उत्पन्न करती है।

पाश्चात्य मनोवैचारिकी में इसे लियार्जी या स्टुपर के समकक्ष माना जाता है। स्टुपर भी मानसिक रोगों का एक प्रमुख लक्षण है। यह प्रायः अवसाद, सविषाद स्कीजोफ्रीनिया और हिस्टीरिया के रोगियों में पाया जाता है। जिस प्रकार तन्द्रा सन्यास का लघु रूप है उस प्रकार स्टुपर कॉमा (coma) का लघु रूप है। स्टुपर में मज्ञा अथवा चेतना का आंशिक लोप होता है और कॉमा में पूर्ण। स्टुपर के रोगी में इन्द्रियों की कार्यक्षमता आंशिक रूप में बनी रहती है या कॉमा के रोगी की इन्द्रिया पूर्णतः निष्क्रिय हो जाती है। स्टुपर के रोगी को प्रयास करके होश में लाया जा सकता है पर कामों के रोगी को नहीं।

क्लम—

क्लम के लक्षण—क्लम का शाब्दिक अर्थ है "थकावट, शिथिलता, क्लान्ति, श्रान्ति आदि। सुश्रुत में इस शब्द का प्रयोग मनोदैहिक तन्त्र की एक विकृत अवस्था विशेष के लिए किया गया है।

सुश्रुत के ही शब्दों में—साँस की कठिनाई न होकर बिना परिश्रम के ही शरीर में जो थकावट बढ़ती है और इन्द्रियों को स्व अर्थ ग्रहण में बाधा पहुँचती है उसी अवस्था को क्लम संभन्ना चाहिए।

उक्त परिभाषा के अनुसार क्लम रोग पाश्चात्य मनोवैचारिकी में बहुचर्चित न्यूरस्थीनिया (Neurosthenia) के समकक्ष मालूम होता है। गहराई से विचार करने पर दोनों के लक्षणों में बहुत कुछ साम्य दृष्टिगोचर होगा।

आयुर्वेद के संहिताकारों में से अविकाश ने क्लम को प्रथक रोग विशेष नहीं माना है। इसीलिए उन्होंने इसकी विस्तृत चर्चा भी नहीं की है। केवल सुश्रुत और आगे चलकर भावप्रकाश में इसका उल्लेख मिलता है। सुश्रुत में गमंघ्याकरण नामक अध्याय में निद्रा और तज्जन्य अवस्थाओं के अन्तर्गत और भावप्रकाश में मूर्च्छाधिकार के अन्तर्गत इसका अति संक्षिप्त विवरण उपलब्ध होता है। इससे यह अनुमान लगाना अनुचित न होगा कि इन संहिताकारों के अनुसार क्लम का प्रमुख कारण नींद अथवा आराम का अभाव तथा अन्य ऐसे तत्व हैं जो नींद तथा आराम में बाधक सिद्ध होते हैं। मोरोजीव आदि ने भी न्यूरस्थीनिया के कारणों का उल्लेख करते हुए कहा है—न्यूरस्थीनिया प्रायः अत्यधिक थकाने वाले काम, आराम का अभाव, लम्बे समय तक बने रहने वाले दुःखद सवेगात्मक तनाव तथा अपर्याप्त निद्रा के कारण होता है। न्यूरस्थीनिया के रोगी में नींद की विकृति एक प्रमुख गड़बड़ी है। मोरोजीव के ही शब्दों में—इस रोग के सभी रोगियों में निद्रा की विकृति सबसे अधिक और लगातार देखी जाती है। इसके रोगी कुत्ते की नींद सोते हैं। देर तक सो नहीं सकते। प्रातः बहुत ही जल्द जाग जाते हैं और फिर सो नहीं सकते। उनकी नींद इतनी हल्की होती है कि वे आस पास होने वाली सभी बातों को सुन सकते हैं। प्रायः दुःखद स्वप्न देखते हैं। प्रातः अपने आप में उस ताजगी का अनुभव नहीं कर पाते जो स्वस्थ प्राणियों में पाई जाती है। दिन में भी वे उनींद और किसी हृद तक अनिच्छु रहते हैं।

शेष जूम्मा, जमुहाई, आलस्य, उत्कलेश, ग्लानि तथा गौरव (शरीर का गीले कपड़े अथवा चमड़े से लपेटा हुआ जैसा मालूम होना) अति प्रचलित एवं साधारण अवस्थायें हैं। इनसे प्रायः सभी परिचित हैं।

—श्री डा० अयोध्या प्रसाद अचल
प्रिंसिपल-जे०जे० डिग्री कालेज, बुनियादगज (गया) बिहार

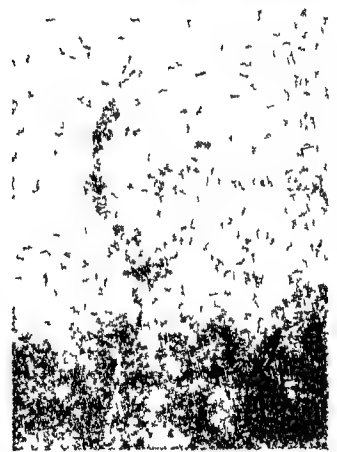
निद्रा विवेचन

कविराज श्री यशपाल शास्त्री, A, M B S साहित्याचार्य, साहित्य शास्त्री,
वणिष्ठ आरोग्य मन्दिर, घाटेडा, सहारनपुर (उ० प्र०)

श्री शास्त्री का जन्म चैत्र शुक्ला षष्ठी स० १९९० विक्रमो मे ग्राम घाटेडा मे वंश श्री प० हराराम जी शर्मा के यहाँ हुआ। श्री सनातन संस्कृत विद्यालय सहारनपुर से संस्कृत मध्यमा प्रथम श्रेणी मे आपने उत्तीर्ण की। सन् १९५८ मे ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज हरिद्वार से A, MBS परीक्षा प्रथम श्रेणी मे उत्तीर्ण की। ऋषिकुल ब्रह्मचर्याश्रम हरिद्वार से आपने साहित्यशास्त्री एवं साहित्याचार्य की परीक्षा उत्तीर्ण की है। वर्तमान मे आप अपने ही गांव मे सन् १९५८ से निजी चिकित्सालय का संचालन कर रहे हैं।

‘निद्रा विवेचन’ आपका लेख पठनीय एवं मननीय बन पडा है। आशा है पाठक बन्धु शास्त्री जी के लेख से लाभान्वित होंगे।

—विशेष सम्पादक



यदि कोई पूछे कि दीर्घ एवं स्वस्थ जीवनदात्री थकान एवं उत्तेजनाओं को तत्काल शमन करने वाली बिना मूल्य की कोई प्राकृतिक औषधि बताइये, ऐसी औषधि जिसे न कूटना पड़े न पीमना न उबालना पड़े, तथा जिसे न खाने की आवश्यकता हो न लगाने की, तो मैं कहूंगा कि ऐसी निर्विष विष प्रशमनी औषधि निद्रा है। सचमुच प्रकृति माँ की गोद मे पलने वाले प्राणी ब्रह्मचन्द्र सहोदरे निद्रा के अंक मे जो सुख पाते हैं वह अकेलनीय है।

प्राचीन शास्त्रो मे कहा है “अथ रोग दूरी निद्रा” अर्थात् नींद का आ जाना रोग का शमन होने की शुभ सूचना है। काश्य मीमामा मे भी कहा है “सम्यक् स्वापो

वपुष परमारोग्याय” अर्थात् अच्छी निद्रा शरीर को स्वस्थ बनाती है। प्रत्यक्ष मे भी देखा जाता है कि खेत खलिहानो मे परिश्रम करने वाले कृषक श्रमिको को ऐसी गाढी नींद आती है कि सभ्रात और दुष्टिजीवी लोगो को वैसी नींद जीवन भर भी नहीं आती।

अच्छी नींद आने से भूख बढ़ती है, मात्रा मे खाया गया भोजन अच्छी प्रकार पचता है तथा शरीर सुदृढ होता है। स्कन्द पुराण मे वेद व्यास जी कहते हैं—

ये रवन्ति सुख रात्रौ तेषां कायाग्निरिष्यते ।

आहार प्रतिगृह्णाति तत पुष्टिं करं परम् ॥

जा रात्रि मे सुख मे सोते हैं, उनकी कामाग्नि प्रदीप्त

होती है। उनके आहार का पाचन ठीक से होता है तथा शरीर पुष्ट होता है।

यही कारण है कि चरक में निद्रा को जीवन का अन्ततम उपरतम कहा गया है "अथो उपरतमया इत्याहारं स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति" (न सु अ ११) अर्थात् हमारा यह शरीर तीन स्तम्भों पर टिका है। वे स्तम्भ हैं आहार, निद्रा तथा ब्रह्मचर्य। हम सभी जानते हैं कि तिपाई का एक पाया दृढ़ते ही तिपाई स्थिर नहीं रह सकती। शरीर रूपी तिपाई भी निद्रा के अभाव में गड़ हो सकती है।

आयुर्वेद ग्रन्था में निद्रा का आहार का समकक्ष ही माना गया है। आयुर्वेद तो बहुत आगे बढ़कर यहाँ तक कहता है—

निद्रामया सुखं दुःखं पुष्टिं काश्यं बलावलम् ।

सुपता बलावता ज्ञानमज्ञानं जायत न च ॥

(च. सू अ २१ श्लो. ३६)

अर्थात् व्यक्ति का सुख दुःख, पुष्टि, कृशता, सबलता, निर्बलता, पुंस्त्व, नपुंसकता, ज्ञान, अज्ञान यहाँ तक कि जीवन और मृत्यु निद्रा के आधीन हैं।

निद्रा शक्ति प्राप्ति का स्रोत है—

जाग्रदवस्था में अनेक प्रकार की ऐच्छिक अनैच्छिक क्रिया प्रतिक्रिया करते रहने के कारण प्रत्येक मानव बहुत सारी शक्ति का व्यय करता है। यदि इस स्रोत शक्ति की पूर्ति न करवा जाय तो यह भौतिक शरीर कितने दिन चल सकता? क्या कोई ऐसा यन्त्र बनाया जा सकता है जिसे बिना विश्राम दिए अनन्तकाल तक चलाया जा सके?

शरीर यन्त्र को शक्ति पूर्ति के लिए निद्रा ही ऐसी माता है जिसका कोमल अङ्गुलि व्यक्ति अपनी खोई शक्ति प्राप्त करता है, जो अंश शक्ति तन्तु-मा का पुनर्निर्माण करता है तथा कल के लिए शक्ति का संचय करता है।

वैसे तो हमारा शरीर प्रतिक्षण ही शक्ति का उत्पादन एवं संचय करता रहता है परन्तु निद्रा के समय शक्ति का संचय अपनी चरम सीमा पर होता है। निद्रा के समय क्रियाशीलता न्यूनतम बिन्दु पर होती है अतः हम कह सकते हैं कि निद्रा के समय शरीर उम बेटरी के समान होता है जिस विद्युच्चजनक (जेनरेटर) से जोड़ दिया गया हो और जो न्यूनतम व्यय करके अधिकतम संचय करती

है। ज्यों ही हम जागते, माता एक अलग-अलग तम व्यय प्रारम्भ हो जाता है।

निद्रा में दो अंश, शारीर-आहार-पाचन-प्रक्रिया तथा जो लोग केवल उत्तम पोषिक आहार ग्रहण करके शरीर को पोषण देने का प्रयत्न करते हैं वे सदा अस्वस्थ रहते हैं। क्योंकि निद्रा के अभाव की परिणामशक्ति भी शरीर को पोषण कर सकती है। अतएव निद्रा को शरीर का उपरतम कहना उचित ही है।

आहार-परिपाक और निद्रा

निद्रा के समय भोजन का परिपाक उत्तम होता है। प्रत्यक्ष कारण यह है कि निद्रादवस्था में हमारा मस्तिष्क लगभग निष्क्रिय होता है। शरीर में मस्तिष्क ही एक ऐसा अंग है जो जाग्रतावस्था में सक्रिय होने पर सर्वाधिक शक्ति तथा ईन्धन व्यय करता है। जब हम सक्रिय होते हैं तो शक्ति का प्रवाह (रक्तप्रवाह) मस्तिष्क की ओर होता है। जब हम सोते होते हैं तो शक्ति का प्रवाह नीतरी अंगों की ओर होता है। यही कारण है कि निद्रा के समय पाचन क्रिया अच्छी होती है। यही यह रहस्य है जिसके कारण स्त्रियाँ सुखी अपोष्टिक आहार-ग्राहक नी कृपक श्रमिक बलिष्ठ एवं दीर्घायु होते हैं जबकि मुपाच्य, पोष्टिक एवं उत्तम भोजन खाकर भी धनिक एवं बुद्धि-जीवी वर्ग अपच, मन्दाग्नि आदि रोगों में फँसा रहता है, धुल-धुल तोड़ और शक्तिहीन होता है तथा अल्पायु में ही यमलोक सिंघार जाता है।

शरीर पुष्टि और निद्रा

निद्रा का स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध है। हम सभी जानते हैं कि सद्योजात शिशु निद्रा के अङ्क में तीव्रता से बढ़ते हैं। सद्योजात शिशु अहोरात्र में २३ घण्टे सोता है। ज्यों-ज्यों समय बीतता है निद्रा घटती जाती है। शैशव से बुभारुदवस्था तक दश बारह घण्टे, युवावस्था में आठ दश घण्टे तथा प्रौढावस्था में ६ से ८ घण्टे तक वृद्धावस्था में ५ से ५ घण्टे नींद रह जाती है। अनुभव यही बताता है कि निद्रा का स्वास्थ्य से गणित जैसा सम्बन्ध है।

माताये जानती है कि जब उनका बच्चा स्वस्थ होता है तो वह शांत निद्रा लेता है। अस्वस्थ बच्चा बिड़बिड़ा

हो जाता है तथा व्याकुल रहता है। बहुत से वृद्ध अच्छी गाड़ी नींद सोते हैं। परंतु जिनको अनिद्रा का रोग है वे असमय में ही कुछ दीर्घासन तथा वृद्ध जैसे दीखने लगते हैं।

आधिभौतिक, आध्यात्मिक सिद्धिदात्री-निद्रा

शरीर को नीरोग तथा दीर्घायुप्रदान करके निद्रा जैसा उपकार उससे भी बढ़कर मन एवं आत्मा को निर्विकार रखने के लिए निद्रा बहुत आवश्यक है। यदि हम मोक्ष पर बढ़ना चाहते हैं तो हमें उचित निद्रा का सेवन करना ही होगा। पातञ्जलि योग दर्शन में त्रयोबुध निद्रा का निग्रह करके आत्मविकास की ओर बढ़ने का निर्देश है। स्वभाविक शूतपात्री निद्रा (नेचरल स्लीप) का सेवन योग शास्त्र में परमावश्यक बताया है और कहा है कि उचित समय पर जागने तथा सोने वाला ही योगी हो सकता है (युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा-गीता अ. ६ श्लोक १७)

इसी ओर चरकाचार्य भी कुछ ऐसा ही संकेत करते हैं—

अकालेतिप्रसंगाच्च नच निद्रानिवेदिता ।

मुक्ताहुवीपरा कुर्वात् कालरात्रिरिवापरा ॥

च. सू. अ. २१

अर्थात् असमय की निद्रा, अतिनिद्रा तथा अनिद्रा यह तीनों ही व्यक्ति का विनाश करने वाली है तथा उचित स्वाभाविकी निद्रा परम कल्याण करती है। आयुर्वेद के इस मत की ओर भी स्पष्ट रूप से समझने के लिए हमें ऐसे व्यक्ति की कल्पना करनी होगी जो रात के एक-दो बजे तक सिनेमा, वेश्या अथवा नाचरङ्ग में डूबा रहता है तथा प्रातः ६-१० बजे तक 'खाट' में पड़ा रहकर जब उठता है तो ऐसा मानो इसके जीवन का रस निकल गया है। पर्याप्त पोष्टिक भोजन खाकर भी व्यक्ति के मुख पर उत्साह और स्फूर्ति नहीं दीख पड़ती। ऐसा इसीलिए होता है क्योंकि वह अकाल निद्रा, अति-निद्रा तथा अनिद्रा का सेवन करता है।

निद्रा का उचित समय

सोने का सबसे उत्तम समय अर्ध रात्रि से दो घण्टे पूर्व है। अनुभवों एवं प्रयोगों से यह सिद्ध हुआ है कि

अर्ध रात्रि पूर्व एक घण्टे की निद्रा अर्ध रात्रि पश्चात् की दो घण्टे की निद्रा के समान है। रात्रि १० बजे से रात्रि दो बजे के मध्य चार घण्टों का समय सर्वोत्तम है। यही वह समय है जब हमारी शारीरिक, मानसिक सक्रियता न्यूनतम बिन्दु पर होती है। मम्मवत भूभ्रमण के कारण पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण शक्ति इस समय हमारे मस्तिष्क को सबसे कम प्रभावित करती है।

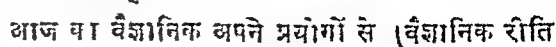
शक्ति संशय की इस अमृतवेला को जो अमाने जागकर बिताते हैं उनके दुर्भाग्य की कहानी उनका शक्ति स्फूर्ति हीन स्वरूप स्वयं ही कहना रहता है। हृदयावरोध से मरने वाले राज नेता, अमिनेता, व्यापारी, चलचित्र रसिक आदि इसी अंधी के तोह हैं।

भारतीय ऋषियों तथा आयुर्वेद प्रणेताओं ने प्रकृति के इस रहस्य को समझते हुये हैं। पातञ्जल को दिन-चर्या में समाविष्ट किया है। ब्राह्म मूर्त में उठना सभी प्रकार से मानव का कल्याण करता है।

ब्राह्ममूर्तस्थान के पीछे एक वैज्ञानिक रहस्य है जिसे बहुत कम लोग जानते हैं। पृथ्वी के दैनिक घुरी भ्रमण के अनुसार अहोरात्र को दो भागों में बांटा गया है। अर्ध रात्रि से मध्याह्न तक का समय उत्तेजना देने वाला समय है। इस समय से पृथ्वी वासी उर्ध्वगतिक होते हैं। मध्याह्न के समय उत्कर्ष का चरम बिन्दु होता है। मध्याह्न से रोक मध्य रात्रि तक शिथिलता देने वाला समय है। इस प्रकार मध्य रात्रि को प्राणी शिथिलता के चरम बिन्दु पर होते हैं।

उत्तेजनादायक समय में पटक रीते रहना तथा शिथिलतादायक समय में सज्जित होना प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध है। जो ऐसा करते हैं उनका जीवन आध्यात्मिक दृष्टि से अविवक्षित तथा सच्चे सुख से वञ्चित रहता है। भारतीय सभ्यता में ऐसे जीवन को निशाचर-रात्रिचर अथवा राक्षसी जीवन कहा है।

उत्तेजना तथा शिथिलता देने वाले इस भूभ्रमणजन्य समय विभाग की अनुभूति प्रत्येक चिकित्सक को होती है। भयानक से भयानक रोगी को भी 'पात काल' कुछ शान्ति देखी जाती है तथा सायं काल के पश्चात् रोग के लक्षण विकराल रूप धारण करने लगते हैं। अर्ध रात्रि के



से) यह नहीं जान पाया कि नींद क्यों आती है। हम नहीं जानते कि शरीर में वह कौनसी यान्त्रिक क्रिया होती है कि नींद आ जाती है। हम केवल इतना जानते हैं कि यदि व्यक्ति को नींद से वञ्चित कर दिया जाय तो वह रोगी जैसा लगने लगता है। उसकी स्फूर्ति तथा उत्साह सिमट सा जायेगा।

वाशिंगटन स्थित वाल्टररीड आर्मी इन्स्टीट्यूट ऑफ रिसर्च में नींद के विषय में जो विस्तृत शोध कार्य हुआ है कि व्यक्ति अधिक में अधिक २४० दो-सौ चालीस घण्टों तक नींद रोक सकता है। उसके पश्चात् वह नहीं रोकी जा सकती। २४० घण्टों तक जागे हुए व्यक्तियों का शारीरिक परीक्षण करने पर अनेक दोष पाये गये। सबसे अधिक क्षति मस्तिष्क में पाई गई।

इससे यह निष्कर्ष निकाला गया है कि निद्रा की योजना प्रकृति की ओर से इसलिये की जाती है ताकि दिन भर की सक्रियता के कारण शरीर में जो कूड़ा-कचरा इकठ्ठा हो जाता है उसे शरीर से बाहर किया जा सके। अनुभव भी यही बताता है कि सोकर उठने पर शरीर स्फूर्ति युक्त हल्का-फुल्का लगता है, मनो इन्द्रियाँ प्रसन्न तथा उत्साहपूर्ण होती हैं।

आयुर्वेद के आचार्यों ने यह बात आज से सहस्रों वर्ष पहले कही थी। भगवान् चरक कहते हैं—

यथा तु ममसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः।

विषयेभ्यो निवर्तन्ते तथा स्वपति मानवः ॥ च सू २१

अर्थात् जब मन के थक जाने पर थकी हुई इन्द्रियाँ विषय ग्रहण करने में असमर्थ हो जाती हैं तब मनुष्य को नींद आ जाती है।

मनोवैज्ञानिकों तथा शरीर क्रिया वैज्ञानिकों का कहना है कि जब हमारे मस्तिष्क का उच्च विचार केन्द्र (हायर साइकिक एरिया) रक्त शून्य हो जाता है तो वहाँ का क्रिया क्लान्त रुक जाता है। यह अवस्था ही नींद है।

वास्तव में निद्रा नाड़ी मण्डल के थकान की अवस्था है। जब नाड़ी मण्डल थक जाता है तो पूरी शरीर की मांस-पेशियाँ शिथिल हो जाती हैं। तनाव की स्थिति बदल कर शिथिलता की स्थिति आने पर मांसपेशियों तथा वचा की रक्त वाहिनियाँ फैल जाती हैं। इस फैलाव के कारण रक्त के लिये अधिक स्थान बन जाता है तथा

बहुत सारा रक्त हाथ पैरों, आंतों तथा भीतर की आंतों में चला जाता है जिससे मस्तिष्क में रक्त की न्यूनता हो जाती है। भोजन के पश्चात् भूषण की लग जाने का मुख्य कारण भी यही होता है क्योंकि आमांशय के फैल जाने से बहुत सारा रक्त उसकी रक्तवाहिनियों में भर जाता है तथा मस्तिष्क में रक्त की न्यूनता हो जाती है।

इससे हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि दिन भर की सक्रियता के कारण होने वाली टूटफूट तथा दहन-प्रक्रिया (Oxidisation) के अन्तिमोत्पादों (End products) के रूप में जो विष (कार्बन डाइ आक्साइड, यूरिक, एसिड, यूरिया आदि) हमारे जीवद्रव्य (प्लाज्मा) में भ्रमण करते रहते हैं तथा शरीर कोशिकाओं को हानि पहुँचा सकते हैं उन विषों से मस्तिष्क कोशिकाओं को बनाने के लिये ही प्रकृति नींद की योजना करती है ताकि विषैला रक्त मस्तिष्क से नीचे उतर जाये और वहाँ से शोधक अङ्गों (एक्स्क्रियेटरी आर्गन्स Excretory organs) के द्वारा शरीर से बाहर विषैले पदार्थ मल, मूत्र प्रसवेद एवं श्वास के द्वारा फेंक दिये जायें।

प्रकृति यह कार्य यदि इस रूप में न करे तो हम सब जीवित नहीं रह सकते। भयानक रोग हमें घेर सकते हैं। उन्माद रोग का एक मुख्य कारण नींद का न आना भी है। नींद न आसकने के कारण उन्मादी का मस्तिष्क उत्तप्त रहता है। उत्तप्तता की यह निरन्तर स्थिति मस्तिष्क की कोशिकाओं को जला डालती है। क्योंकि शरीर में मस्तिष्क ही एक ऐसा अङ्ग है जो रक्त में तनिक भी प्राणवायु की न्यूनता को सहन नहीं कर सकता।

जब हम थके होते हैं तो हमारे रक्त में चयापचय जन्य विषों (मेटाबोलिक टॉक्सिन्स) की भरमार होती है तथा प्राणवायु की न्यूनता हो जाती है। ऐसे विषों से भरापूरा रक्त मस्तिष्क के लिए घातक है। अतः प्रकृति निद्रा की योजना करती है। जब रक्त शुद्ध हो जाता है तथा उसमें प्राण वायु की मात्रा बढ़ जाती है तो माँ प्रकृति हमें जगा देती है। एक नई चेतना पाकर हम अपनी दिनचर्या में जुट जाते हैं।

इस प्रकार नींद स्वास्थ्य एवं दीर्घायु के लिये एक वरदान है। नींद के अमूल्य समय को सिनेमा, नाच रङ्ग,



अथवा अन्य व्यसनो मे रोना एक प्राकृतिक अपराध है आत्महत्या का मध्य स्वीकृत मार्ग है।

नींद क्यों नहीं आती ?

अनिद्रा एक रोग है। अनिद्रा सर्वथा उत्पन्न रहने वाले नाड़ी मण्डल का प्रतिफल है। कठोर शब्दों से कहें तो हमारे अप्राकृतिक राजसी, तामसी, राक्षसी जीवन के लिए दिया गया एक दण्ड है।

हमारी तथाकथित प्रगतिशील सभ्यता ने हमें यह रोग दिया है। हमारी श्रमहीन दाम्भिक जीवन प्रणाली ने हमें अनेक अभिशाप दिए हैं जिनमें अनिद्रा भी एक है। मैं ऐसा इसलिए कह रहा हूँ कि श्रमिक जीवन बिताने वालों में किसी एक को भी अनिद्रा का रोगी नहीं पाया जा सका। श्रमिकों तथा कृषकों पर तो माँ निद्रा की ऐसी कृपा होनी है कि मिट्टी के ढेलों पर पुखाल के ढेरों पर वे खुरटि भरते हैं।

नींद न आने के कई कारण हो सकते हैं। श्रमहीन जीवन बिताने, वाणा वर्ग अनिद्रा का रोगी होता है। व्यर्थ की चिन्ता करना, रवि के काल्पनिक चित्र खींचते रहना, मिगरेट पान तम्बाकू आदि का सेवन करना, रात्रि में ढेर से भोजन करना, उत्तेजक साहित्य पढ़ना, ताण, शतरंज, नाच-गाना, सिनेमा आदि में फसे रहना, आय-व्यय के चक्कर में फसे रहना, निर्वास कमरे में सोना, मादक पदार्थों का सेवन आदि अनेक कारण अनिद्रा को जन्म दे सकते हैं।

कभी-कभी जीवन में किए गए दुष्कर्मों की स्मृति भी निद्रा में बाधक हो जाती है। कल किए जाने वाले भारी कार्य का भय भी कभी-कभी अनिद्रा को जन्म देता है।

परन्तु इन सबसे बढकर अनिद्रा का एक कारण हमारा अप्राकृतिक विपला आहार है—तेज मिर्च-मसाले, तला-भुना श्लेष्मावर्धक आहार हमारे रक्त में ऐसी उत्तेजना तथा उत्तप्तता उत्पन्न करता है कि नाड़ी मण्डल शान्त नहीं हो पाता।

अनिद्रा के दुष्परिणाम

अनिद्रा से कौन-कौन से घातक परिणाम हो सकते हैं उनका ज्ञान तो सर्व साधारण की भी है। अनिद्रा के रोगी चिटचिटे, श्रोधी, व्याकुल, भगडालू तथा मन्तुष्ट नहीं होते हैं। ऐसे व्यक्ति शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि

से अविद्यमान, अम्यिग्यबुद्धि, अल्प सत्त्व, अत्यायु तथा घात-पित्त के होते हैं।

जिस प्रकार उचित प्राकृतिक आहार न मिलने पर शरीर का प्रत्येक अङ्ग तथा प्रत्येक कोशिका निर्जीव तथा रुग्ण होने लगती है। उसी प्रकार उचित निद्रा के अभाव में शरीर की प्रत्येक कोशिका तथा प्रत्येक अङ्ग में विकृति आने लगती है। वाग्मट्ट कहते हैं -

निद्राया मोह मूर्धाक्षौ गौरवात्तस्य जृम्भिका।

अंग मर्दश्च..... ॥

अर्थात् अनिद्रा में मोह, मस्तिष्क, तथा आंगों में नारी-पन, पुरे शरीर में आनस्य, जमाई तथा शरीर के टूटने जैसी विकृतियाँ होती हैं। आगे वाग्मट्ट जी कहते हैं -

जाएथ ग्लानि श्रमार्पित तन्ना रोगाश्च घातजा।

अर्थात् अनिद्रा से जादूय (एक्झास्ट), ग्लानि, श्रम, आपत्ति, अपचन, तन्ना एवं घातक रोगों की भूमिका तैयार होती है।

प्रत्यक्ष अनुभव में भी हम सब जानते हैं कि एक दिन रात नींद न आपाने पर ही जीवन में उस्ताह नहीं रह जाता। बुद्धि जीवी, धनी, व्यापारी, राजनेता, अभिनेता एवं अन्य श्रमहीन जीवन बिताने वालों में धाई जाने वाली कोष्ठबद्धता, प्रमेह, प्रदर, अर्चि, निरत्नाह, रक्ताल्पता, रक्तविकार, शिर शूल आदि अनिद्रा के ही परिणाम हैं।

नींद लाने के कुछ सरल उपाय

१-ऐसे कमरे में सोइए जो बहुत उत्तप्त न हो। नाथ ही उसमें शुद्ध वायु का प्रवेश अत्राघ गति से होता हो। (क्रास वेन्टिलेशन)

२-दिन के कामकाज की भारी तथा कसी हुई वेश-भूषा में ज्यों का त्यों न सोइए सबने अच्छा तो केवल कच्छा पहन कर सोना है। ऐसा सम्भन न हो तो कम से कम वस्त्र पहन कर सोना अच्छा है। इससे सबने बड़ा लाभ यह है कि रात्रि में हमारी त्वचा जिन विषों को बाहर निकालती है उनका शोषण होने का भय नहीं रहता।

३-ओछने का वस्त्र बहुत भारी तथा उष्ण नहीं होना चाहिए

४-असाधारण मानसिक तनाव तथा उत्तेजनाये सोने के पूर्व ही मस्तिष्क में न निकाल दी जायें तो नींद में बाधा नहीं पड़ेगी।

(विषाण पृष्ठ १६७ पर देखें)

निद्रा का विशद विवेचन

श्री वैद्यराज डा० रणवीर सिंह शास्त्री, एम.ए., पी.एच.डी.
वेद-आयुर्वेद-व्याकरण-साहित्याचार्य, आगरा।



पर्वतराज हिमालय की उपत्यका में बसे पीडोगढवाल मण्डलान्तर्गत ऊँचाकोट नामक प्राचीन ग्राम में राजपूत कुल में शास्त्री जी ने जन्म लिया, पिता श्री ठा० इन्द्र सिंह जा राजत, माता श्रीमती देवी जी के वात्सल्य स्नेह से लालित पालित पुत्र को गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर (हरिद्वार) में विधिवत् अध्ययन करने पर स्नानकोपाधि "विद्याभास्कर" से विभूषित किया गया। साथ ही "वाराणसेय संस्कृत विश्व विद्यालय" काशी से शास्त्री न्याकरणाचार्य, साहित्याचार्य तथा "हिन्दू यूनीवर्सिटी" से "उत्तमा" नि० भा० आयुर्वेद विद्यापीठ से आयुर्वेदाचार्य एवं भा. वि. बम्बई से 'वेदाचार्य' का उपाधि प्राप्त की है। अन्य विभिन्न सस्याओं द्वारा शास्त्रा जी को अनेक सम्मानित उपाधियाँ अर्पित की गईं।

आपने विधिवत् अध्ययन करके आगरा यूनीवर्सिटी से एम० ए० तथा "वैदिक साहित्यिक में आयुर्वेद" विषय लेकर 'पीएच० डी०' की उपाधि भी प्राप्ति की है। सन् १९३७ से अब तक आगरा नगर में "इन्द्र ओषधालय" नामक औषधालय में स्वतन्त्र चिकित्सा व्यवसाय चला रहे हैं। आजकल तीन वर्ष से आप "जिज्ञा वैद्य सभा आगरा" के अध्यक्ष पद पर आसीन हैं। आपने अपना अमूल्य समय देकर 'निद्रा का विशद विवेचन' शीर्षक लेख भेजा है। लेख निद्रा के बारे में आवश्यक जानकारी का बोध कराता है। आशा है भविष्य में भी आपका सहयोग मिलता रहेगा।

—विशेष सम्पादक

जगन्निधन्ता परमेश के सृष्टि नियमानुसार समस्त लोक लोकान्तरो के अनन्त प्राणी तथा भूमण्डल के असंख्य जीवधारी अपनी अपनी योनि के अनुरूप विभिन्न आकृति वाले प्राणी अपने अपने जीव शरीर के अनुसार परिश्रम करते हुए आयासित हो जाते हैं। उनके पाञ्चभौतिक शरीर की शक्ति का अपक्षय हो जाता है। उनको व्यथित शक्ति के उपचय की आवश्यकता होती है। तभी पाञ्चभौतिक विश्व से अभिनव शक्ति सग्रहणार्थ जीवधारी

पूर्ण विश्राम करते हैं। इसी को निद्रा कहते हैं।

निद्रा सर्व प्राणि साधारण होने पर भी मानव समाज की विविधता, ज्ञानवत्ता एवं विशेष उपयोगिता के लिए इस प्रस्तुत लेख में मानवी निद्रा का ही विशद विवेचन किया जा रहा है—

शास्त्रों की दृष्टि में निद्रा

आयुर्वेद शास्त्रीय विवेचन में ऋषियो ने (१) तामसी



(२) स्वाभाविकी एव (३) वैकारिकी तीन^१ प्रकार की निद्रा का निर्देश किया है। यद्यपि अन्य तन्त्रों में सात^२ प्रकार की निद्रा का उल्लेख है पर उनका समावेश इन्हीं तीन में हो जाता है।

चेतना का स्थान "गरित्पक^३ हृदय" जब तमोगुण से अभिभूत हो जाता है तब माया स्वरूपिणी निद्रा देह धारियों में आविष्ट हो जाती है। मज्ञावह मोतो में तमोगुण प्रधान शृण्मा की प्राप्ति से रात्रि व दिन में आने वाली निद्रा तामसी होती है। रजोगुण प्रधान शृण्मा के अवरोध से अकारण व असमय निद्रा का आना, सतोगुण प्रधान शृण्मा की प्राप्ति से आधी रात में नीद आती है, यह स्वाभाविकी होती है। क्षीण शृण्मा वात-प्रधान, शरीर और मानसिक सन्ताप^४ के कारण जीवधारियों को निद्रा नहीं आती। यदि कदाचित् आती है तो यह निद्रा वैकारिकी होती है। भक्षण से व्यावहारिक रूप में—जब प्राणियों की ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ और मन परिश्रान्त होकर विषयों से विनिवृत्त हो जाते हैं तभी मानव को निद्रा^५ अभिभूत करती है।

चाहे सतोगुणी तमोगुणी या रजोगुणी निद्रा हो, सभी प्रकार की निद्राओं में तमोगुण^६ के विशिष्ट प्रभाव ही कारण है।

निद्रा की उपयोगिता

निद्रा के विधिवत् सेवन से देह की पुष्टि, रोगनिवृत्ति, देहमनोवलोकचय, सामर्थ्य ज्ञानदीप्ति, मस्तिष्क शांति, स्फूर्ति, प्रसन्नता तथा शारीरिक एव मानसिक परिश्रम

^१ निद्रातु वैष्णवी पापानमुपविशन्ति .. सा वैकारिकी भवति । —सुश्रुत शा अ ४-३३

^२ यद्यपि तन्त्रान्तरीयैः सप्तविधा निद्रा पठिता तथापि त्रिविधैश्च, तामसी स्वाभाविकी वैकारिकी चेति । —(सुश्रुत. शा अ ४-३३ टीकाया उल्लेखाचार्यः)

^३ हृदय चेतनस्थानमुक्त सुश्रुत देहिनाम् । तमोऽभिभूते तस्मिन्नु निद्रा वशति देहिनाम् ॥

—सुश्रुत. शा. ४-३४

^४ पदातु मनसि दलान्ते कर्मात्मान्. दलमान्विता । विषयेभ्यो विनिवर्तन्ते तदा स्वपति मानवः ॥

—चरक सू २१-३६

^५ निद्राहेतुस्तमः

—सुश्रुत-शारी. ४-३५

करने में उत्साह उभट् उत्पन्न^७ हो जाती है। पश्चिम में शान्त व्यक्ति को रात्रि में स्वभाविक भी निद्रा आती है, इस निद्रा को महर्षि अग्निवेश ने "भूतघात्री"^८ कहा है वे समस्त प्राणियों का मातृवत् पालन करने के कारण (निद्रा को भूतघात्री कहते हैं। सही निद्रा लेने से मनुष्य गूँरु के समान पीन और पुष्ट हो जाता है।

निद्रा का समय और मात्रा

उलूक चर्मचटका आदि अनेक पक्षियों, सिंह व्याघ्र-वृकशल्क आदि पशुओं एव अनेक विलेश्यों रात्रिचरो जीवों को छोड़कर अधिक जीवधारियों के लिए दिन में जागरण और रात्रि में विश्राम जयन आदि ही प्रकृति प्रदत्त है। ईश्वरीय सृष्टि में अनन्तप्राणी अज्ञात हैं। पश्चित जीवों का नियम मुख्यत इसी प्रकार दृष्टिगोचर होता है।

मानवी सृष्टि में भी ऋषिर्षों ने निद्रा का समय बाध दिया है। सबसे प्रबुद्ध प्राणी के लिए यह आवश्यक भी है। दिन में जागरण एव रात्रि में जयन। भूमण्डल के भिन्न भिन्न प्रदेशों में दिन और रात्रि का समय भी भिन्न भिन्न है। सूर्य और पृथ्वी की गति से दिन रात का उद्भव होता है। जहाँ जो निवास करता है वही देश काल के नियमों में बंध जाता है। कुछ स्थान ऐसे भी हैं जहाँ ६-६ मास का दिन एव रात्रि होती है जैसे उत्तरी ध्रुव एव दक्षिण ध्रुव के परिसर। इन विशिष्ट प्रदेशों में निवास करने वाले वही की परिस्थिति व देश काल के अनुसार जागरण व निद्रा का समय निश्चित करते हैं। सभी शीतोष्ण एव समशीतोष्ण कटिबन्धों के नियम भी वहाँ की विषम परिस्थितियों के अनुकूल बनाने पड़ते हैं।

सर्व साधारण नियम—

शारीरिक एव बौद्धिक यकान (श्रान्ति) को निवृत्ति पर्यन्त ही नीद आती है उस समय चेतना हो जाती है आँखें खुल जाती है। प्रमाद आलस्य रोग आदि से अभि-

^६ निद्रायत्त सुख दुःख पुष्टि कार्य बलबलम् । वृषता दलीवता ज्ञानमज्ञान जीवित न च ॥

—चरक-सूत्र २१-३६

^७ रात्रि स्वभाव प्रभवामता या ता भूतघात्री प्रवदन्ति निद्राम् ।

—चरक-सूत्र २१-५६

^८ स्वप्न प्रसङ्गाच्चनरो वराह इव पुष्यति ।

—चरक-सूत्र २१-६४

भूत व्यक्ति उस चेतना की चिन्ता न करके सोता ही रहता है।

ब्राह्म^१ मुहूर्त में उठना स्वास्थ्य एवं जीवन की रक्षा के लिए सर्वोत्तम साधन है, यह ब्राह्म मुहूर्त प्रातः काल ४ बजे प्रारम्भ होता है। विज्ञान युग में घड़ियों के बाहुल्य से इस समय का पता लगाना कोई कठिन नहीं, सर्वमुलम यान्त्रिक घड़ी के आविष्कार से पूर्व आकाशीय नक्षत्रों से या कुक्कुट^२ की वाग से ब्राह्म मुहूर्त का ज्ञान होता था। शीतकाल में दीर्घयामा रात्रियों के होने से रात्रि में १० बजे, प्रातः ४।१ बजे तक स्वस्थ पुरुष के लिये गयन-ताल है। गुरुकुलों की रात्रि चर्या में भी यही काल निर्दिष्ट है। ग्रीष्म ऋतु में रात्रि में १० बजे से प्रातः ४ बजे तक स्वामाविक की निद्रा का काल है।

रात्रि में जागरण^३ और दिन में क्षयन ये दोनों ही सम्पूर्ण दोषों को प्रकुपित कर देते हैं जिससे अनेक रोग उत्पन्न होकर देह व जीवन का ह्रास कर देते हैं। नियमानुकूल निद्रा सेवन करने से नीरोग बलवान् कान्तिमान्, मध्यम शरीर, लक्ष्मी शोभा सम्पन्न बुद्धिमान्, अप्रमादी, पुरुषार्थी होता हुआ सौ वर्ष तक आनन्दपूर्वक जीवन व्यतीत करता है।

अधिक सोने से हानि—

जो व्यक्ति मद्य सेवन, आलस्य प्रमादवश अधिक सोते हैं उनको आमसञ्चय, मन्दाग्नि, अजीर्ण, प्रमेह सुस्ती, कास-श्वास, अरुचि, कफ, रोग, बुद्धिमान्ध, जीवनक्षय आदि नाना प्रकार की व्याधियाँ आक्रान्त कर लेती हैं।

दिन में सोने से हानि—

दिवाशयन अस्वामाविक है, विकारकारी है। सभी ऋतुओं में दिन में सोना हानिप्रद है शास्त्रकारों ने इसे अर्धम^४ कहा है क्योंकि इससे कफ की वृद्धि, सञ्चय और

प्रकोप होता है जिससे अग्निमान्ध होकर सर्वदोष प्रकोप होता है। कास, श्वास, प्रतिश्याय, शिरशूल, गौरव अङ्ग-मर्द, अरुचि, ज्वर, अजीर्ण, विष्टम्भ आदि नाना रोग उत्पन्न हो जाते हैं, अतएव बिना किसी विशेष कारण के दिन में निद्रा नहीं लेनी चाहिए। मेदस्वी, श्लेष्मरोगी और दूषीविप^५ से पीड़ित रोगी को दिन में नहीं सोना चाहिये।

दिवास्वाप के योग्य व्यक्ति—

ग्रीष्मकाल (निदाद्य) में उष्णता और उत्ताप के कारण पित्त और वायु की वृद्धि होती है। इसकी शान्ति के लिये ग्रीष्मऋतु^६ में दिन में एक या दो घण्टे सोने से वात पित्त शान्ति होती है। बालक, वृद्ध, व्यायकपित्त, उरक्षत, क्षीण, यानवाहन से परिश्रान्त, यात्राकलान्त, भारवहन से थके हुये तथा रात्रि में जागरण करने वाले वात पित्त क्लेशित एवं मूखे, प्यासे, क्षीण मेद श्वेद कफ रक्त रस वाले रोगियों व शूल हिकका अतिसारी अजीर्णी व्यक्तियों को दिन में मात्रा से सोना^७ चाहिये। यह मात्रा भी रात्रि के जागरण से आधी^८ होनी चाहिये। अजीर्णी को भोजन से पूर्व सोना चाहिये। इस प्रकार बड़े हुये दोष शान्त होकर स्वास्थ्य आप्यायित होता है।

रात्रि में श्रम करने वाले रेलवे, टेलीफोन, टेलीग्राफ, अनिवार्य जलपोतो और वायुयानों का सञ्चालन करने वाले, रात्रि पहरेदारों, तथा निशाश्रमिकों को दिवास्वाप निषिद्ध नहीं है।

निद्रा को वश में रखने वाले व्यक्ति—

जिन व्यक्तियों ने निद्रा को स्वयं अभ्यास करके

^५ मेदस्विनः स्नेहानित्या श्लेष्मला श्लेष्मरोगिणः।

दूषी विषातोश्च दिवा न शयीरन्न कदाचन॥

—चरक सू० अ० २१—४५

बहु मेद कफा स्वप्नुः स्नेहानित्याश्च नाहनि॥

—वाग्भट सू० ७—६०

^६ सर्वतुषु दिवास्वाप प्रतिषिद्धोऽन्यत्र ग्रीष्मात्
दिवास्वपनम्। सुश्रुत शारी० ४

^७ रात्राद्यपि जागरितवत्ता जागरित कालादधमिष्यते
दिवास्वपनम्। —सुश्रुत. शा. ४—३८

^८ गीताध्ययन दिवास्वाप सेवेरन् सावकालिकम्।
—चरक सू. २१—३६ से ४१

^१ ब्राह्म मुहूर्त जो सप्ते स्वस्थो रक्षार्थमायुषे।

—अष्टाङ्गहृदय-सूत्र—२-१

^२ अकोलाञ्जलस्वदीर्घप्लुत—इतिसूत्रस्थ पातञ्जल महा-
भाष्ये स्पष्टम्॥ १-२-२७ अष्टाध्यायी

^३ तस्मान्न जागृयाद् रात्रौ दिवा स्वप्नं व वर्जयेत्।....
श्रीमान् नरोजीवेत् समाशतम् सुश्रुत शा० ४-३६, ४०

^४ विकृतिर्हि दिवा स्वापोनाम, तत्र स्वपतामधर्मः
सर्वदोष प्रकोपश्च ... भवन्ति। —सुश्रुत शा. ४



अथवा विवश होकर अपने वश में कर लिया है उनके लिये दिवागयन व रात्रि जागरण इच्छानुकूल है उनको दिन में सोना या रात्रि जागरण कोई हानि^१ नहीं करता। यथार्थ में यह अभ्यास भी अभ्वानाविक है, इससे प्रकृति विरुद्ध आचरण करने पर स्वान्त सुखाय प्रवृत्ति नहीं होती। ऋषियों ने दिवश लोगो के लिये आपरागलीन नियम बनाये हैं।

रात्रि में जागरण के योग्य रोगी —

जिस व्यक्ति को सर्प आदि विषले जन्तु ने काटा हो या स्थावर विपार्त हो, कण्ठ रोगी, कफ व मेदोरोगी को रात्रि^२ में भी नहीं सोना चाहिये, इससे अनिष्टकी आशङ्का बनी रहती है। शयन न करने से हानियाँ^३ —

शारीरिक व बौद्धिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों की ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ और मन बुद्धि सभी थक जाते हैं, देह और मन क्लान्त हो जाते हैं। श्रम क्लम की निवृत्ति एवं शक्तिक्रय की पूर्ति के लिये स्वाभाविकी निद्रा आती है परन्तु अपने दुराग्रह या हठ से या प्रतिस्पर्धा शोक चिन्ता मय आदि से यदि निद्रा नहीं आती, तो उस विषम स्थिति में अनेक रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। आलस्य, तन्द्रा, उन्निद्रता, उन्माद, भ्रम, विक्षेप, मति विभ्रम, विस्मृति, नेत्ररोग, शिरोति, अजीर्ण, मन्दाग्नि, वमन, ह्रिकका, श्वास, अतिसार, ज्वर, रुक्षता, उष्णता, रक्तपित्त, तृषा, उदरशूल, हृद्रोग, कृशता, वलमास क्षय आदि शारीरिक एवं बौद्धिक रोग हो जाते हैं। कभी-कभी मृत्यु^४ भी हो जाती है। सर्व साधारण व्यक्तियों को चाहिए कि घोर उपद्रवों से देह व जीवन की रक्षा के लिए निद्रा को अवश्य स्वीकार करें।

^१ निद्रा सात्त्विकीकृता येस्तु रात्रौ वाय दिवा दिवा ।

न तेपा स्थपता दोषो जायता वाप जायते ॥

सुश्रुत-शा ४-४१

^२ कफ मेदो विघाताना रात्रौ जागरण हितम् ।

—सुश्रुत शा ४-४८

विपार्तं कण्ठरोगी च नैव जातु निशास्वपि ॥

—वाग्भट सू ७-६०

^३ जम्भाङ्ग मर्दस्वप्ना च शिरोरोगाक्षि गौरवम् ।

निद्राविधारणात् ॥ चरक सू ७-२२, २३

^४ सुखापुषा पराकुर्वाकालरात्रिरिवापरा ।

—चरक सू १३-७१

उपद्रवों का उपचार

(१) स्वाभाविकी (सुवधानी) निद्रा का नेतन काल और मात्रा के अनुसार करें।

(२) प्रमादवश दिवास्त्राप नहीं करें। ग्राष्मर्तु तथा नेत्योक्त आशुस्मिन् काष्णो मे दिवागयन हितावह है लेकिन वह भी उचित एवं मात्रा से करें।

(३) निद्रा न लेने से होने वाले नाना रोगों की चिकित्सा सर्वप्रथम शयन (गाढ़ निद्रा) लेकर प्रारम्भ करें, ओषध तैलो का अभ्यङ्ग^५, शिर में तैल मर्दन, कान में तैल डालना, उष्ण जल में स्नान, मधुर गन्ध दधि और रुचिकर भोजन कराना हितावह है। पैरों में तेन मलने से गाढ़ निद्रा आती है। ऋतु के अनुकूल वादाम रोगन, गुल रोगन, गुलाव, चमेली, चन्दन, कदम्ब, लश आदि का तेल मलना चाहिये। निद्रानाश में मनोज मृदु शयन, क्षीरान्न भोजन वतुष्टिकारक पानको का प्रयोग करें।

(४) अधिक निद्रालु व्यक्तियों को वमन, विरेचन, लघन, रक्तमोक्षण, नस्य एवं मन को व्याकुल करने वाले वार्तालाप और श्लेष्मशामक उपाय करने चाहिये।

(५) विद्यार्थियों और ब्रह्मचारियों को कम से कम ५ घण्टे और अधिक से अधिक ६ घण्टे सोना चाहिये। ब्राह्ममुहूर्त में कभी न सोवें। दिन में शयन भी न करें।

(६) आलस्य व प्रमाद से आने वाली निद्रा के प्रति-कार के लिये छोटी हरर, सौंफ, मुनक्का, गुलकन्द, ईशव-गोल गुग्गु आदि किसी मृदुरेचक से पेट साफ करे और प्रतिदिन प्रातः शीतलजल में स्नान करे, प्राणायाम और भ्रमण भी करे।

(७) मनोज्ञानुकूल शयनासन, भोजन, पान, आस्तरण, गन्ध माल्यानुलेपन, अभ्यङ्ग आदि निद्रानाश को दूरकर गाढनिद्रा^६ लाता है।

—श्री वैद्य रणवीर सिंह शास्त्रा M A, Ph D

वेदायुर्वेद व्याकरण साहित्यचार्य, विद्याभास्कर

अध्यक्ष जिला वैद्य सभा, आगरा ।

^५ निद्रानाशेभ्यङ्ग योगो मूर्ध्नि तैल निषेवनम् ।

भोजन..... शयनानि मनोज्ञानि मृदुनिः ॥

—सुश्रुत शा ४-४३ से ४६

^६ अभ्यङ्गोत्सादन स्नान मनसोज्ञानुगुणगन्धा शब्दा । आनयन्त्यचिरान्निद्रा प्रणष्टा या निमित्तत ॥

—चरक सूत्र २१-५२ से ५४

निद्रा और स्वास्थ्य

श्री डा० प्रकाश चन्द्र गंगराडे बी० एस० सी०



डा० प्रकाशचन्द्र गंगराडे का जन्म २५ नवम्बर १९५१ में श्री सी० आर० गंगराडे के यहाँ हुआ। भोपाल विश्वविद्यालय से B Sc उत्तीर्ण कर आपने होम्योपैथिक विज्ञान का विधिवत् अध्ययन किया है तथा D H. B की उपाधि प्राप्त की है। इसके अतिरिक्त डी० फार्म०, एम० आई० एम० एस०, वैद्यरत्न इत्यादि उपाधियों से भी आप विभूषित हैं। आप एक सुयोग्य लेखक, विचारक तथा चिकित्सक हैं। पत्र-पत्रिकाओं में अपने अनुभवयुक्त लेख लिखना आपकी विशेष रुचि है।

२३ वर्षीय प्रतिभावान श्री गंगराडे का 'निद्रा और स्वास्थ्य' लेख आपके ज्ञान एवं विषय विवेचन की क्षमता का बोध कराता है। लेख पठनीय मननीय है— विशेष सम्पादक।

मानसिक और स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए निद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। पूर्ण निद्रा न लेना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक सिद्ध होता है। जिस प्रकार दिन भर हम कार्य करते हैं तो रात्रि को निश्चित समय पर निद्रा आती है। निद्रा लेने से दिन भर किये कार्यों की थका-वट दूर हो जाती है और दूसरे दिन के कार्यों को सम्पादित करने की स्फूर्ति मिलती है। विश्राम और निद्रा लेना दोनों में घनिष्ठ सम्बन्ध है। ये दोनों शरीर तथा मस्तिष्क के लिये महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

दिन में कार्य करना तथा रात्रि को निद्रा लेना एक प्राकृतिक नियम है। जो जितनी जल्दी सोता है और जितनी जल्दी प्रातः जागता है वह हमेशा स्वस्थ व दीर्घायु होता है। इसके विपरीत आचरण करते हुए कई व्यक्तियों

को आपने देखा होगा अर्थात् वे दिन भर तो सोते हैं और जब दुनिया सोती है, तब वे रात भर जागकर कार्य करते हैं। ऐसे व्यक्तियों का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता तथा वे शीघ्र ही अत्यायु में मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

शिकागो यूनिवर्सिटी अमरीका के प्रोफेसर डा० नेथे-नियल क्लोडमैन पिछले कई वर्षों से निद्रा पर अनुसन्धान कर रहे हैं। उन्होंने नौ दिन तथा नौ रात तक लगातार जाग कर ज्ञात किया कि मानव शरीर को न केवल आराम की जरूरत होती है बल्कि दिमाग के लिए गहरी नींद लेना अत्यन्त आवश्यक है। उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि न सोने से शरीर को किसी प्रकार की हानि नहीं होती। उनके नौ दिन व नौ रात लगातार जागने से



सभी कुछ शारीरिक ह्रास से नार्मल था परन्तु उनके दिमाग के स्नायु संस्थान पर बहुत बुरा-अमर पड़ा। निरन्तर जाग्रत अवस्था में रहने के कारण उन्हें एक की दो चीजें दिखाई देने लग गईं। नर्वन सिस्टम के थक जाने के कारण उनके हाथ पाँव लड़खड़ाने लग गये। उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन पैदा हो गया और अन्त में दिमाग और स्नायु काम करने के अयोग्य हो गये। अतः यह कहना गलत न होगा कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए निद्रा आवश्यक है।

अब प्रश्न यह उठता है कि किमके लिए कितनी निद्रा लेना स्वास्थ्यकर है? आवश्यकतानुसार निद्रा ६ से ८ घण्टे तक की ली जा सकती है। आयु के अनुसार इसमें कुछ परिवर्तन किया जा सकता है।

दिन भर के शारीरिक और मानसिक कार्यों के कारण आयी थकान को दूर करने के लिये ६-७ घंटे की गहरी निद्रा का आना आवश्यक होता है। बाधारहित गाढी निद्रा मन, मस्तिष्क को और शरीर में ताजगी, स्फूर्ति और नयी प्रेरणा उत्पन्न करती है। इसी प्रकार की निद्रा यकावट दूर करने के अतिरिक्त प्रसन्नता, स्वास्थ्य और बल प्राप्ति के लिए भी आवश्यक है। परन्तु हम यह देखते हैं कि कई लोगों को गहरी निद्रा नहीं आती। इसका कारण होता है, उनकी मानसिक विकृतियाँ। जोक, भय चिन्ता, क्रोध अथवा गरिष्ठ भोजन कर तुरन्त सो जाने से भी गहरी निद्रा नहीं आती। इन कारणों को दूर करने के बाद ही स्वस्थ निद्रा की उम्मीद की जा सकती है।

कई लोग दोपहर के समय अधिक समय तक सोते हैं जिनके कारण उन्हें रात्रि को नींद नहीं आती। दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, विशेषकर सर्दी और बरसात के मौसम में। गर्मी के मौसम में खाना खाने के पश्चात् कुछ समय के लिए सोना लाभप्रद है। दिन में सोने से तथा प्रातःकाल ढेर तक सोने से आयु में कमी होगी है, ऐसा आयुर्वेद ग्रन्थों में कहा गया है। प्रायः रात्रि में ६ से १० बजे तक सभी को सो जाना चाहिए। बिस्तर पर लेटे-बैठे किसी प्रकार की चिन्ता न करें।

शोभा, वस्त्र, वृद्ध और प्रसूता को स्वास्थ्य रक्षा के लिए अधिक निद्रा का सेवन अत्यन्त आवश्यक होता है। शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों के लिये

अधिक निद्रा लेना आवश्यक है। इसके विपरीत मानसिक कार्य करने वालों को कम नींद की आवश्यकता होती है। शारीरिक परिश्रम वाले व्यक्तियों को कम से कम आठ घण्टे और अधिक से अधिक दस घण्टे नींद लेनी चाहिए जबकि मानसिक या साधारण कार्य करने वालों को कम से कम छह घण्टे और अधिक से अधिक आठ घण्टे विश्राम करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को चाहे वह शारीरिक कार्य करे या मानसिक ६ घण्टे की नींद लेना आवश्यक होता है।

परिस्थितियोंवश यदि अधिक जागना पड़ जाये, तो दूसरे दिन जल्दी सोकर अधिक घण्टे सामान्य से सोना चाहिए।

आजकल के समय जगत में किसी को नींद कम आती है अथवा आती ही नहीं। इससे निपटने के लिए जो मनुष्य प्राकृतिक नियमों को ताक पर रख पाश्चात्य देशों की तरह नींद की गोलियाँ खाकर निद्रा लेते हैं, उन्हें नियमित रूप से गोलियाँ लेनी पड़ती है। एक समय ऐसा आता है कि बिना गोलियाँ खाये नींद ही नहीं आती, यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

नम्य पर सोने से क्या लाभ होता है, उस पर आयुर्वेद विज्ञान के विचार इस प्रकार हैं—

निद्रा तु सेविता काले घातु सात्स्थमतद्विताम्।

पुष्टि वर्णं बलोत्साहं बह्निदोप्तिकरोति हि॥

अ० प्र० ॥

अर्थात्—ठीक समय पर और नियमानुसार सोने से मानव के शरीर की सब धातुयें समान रहती हैं तथा शरीर पुष्ट होकर उसमें किसी प्रकार का आलस्य दिन भर नहीं रहता। शरीर में निखार आता है, उत्साह वृद्धि होती है, मूख खुलकर लगती है।

यदि आपको विस्तार पर लेटे लेटे घण्टों करबटे बदलनी पड़ती हैं किन्तु बहुत ढेर बाद नींद आती है, तो इससे जाहिर होता है कि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है। स्वस्थ व्यक्तियों को विस्तार पर लेटते ही निद्रा आ जाती है कुछ। मिनटों का समय नींद आने के लिए काफी होता है।

स्वास्थ्यप्रद निद्रा खाने के लिए निम्नलिखित उपायों की ओर ध्यान देना चाहिए—

१ बिस्तर पर लेटने से पूर्व मन में किसी प्रकार की चिंता को स्थान न दें। लेटने के पश्चात् अपने इष्ट-देव का स्मरण करत हुए दिमाग की सारी परेशानियों को भूलते हुए आँखें बंद कर निश्चिन्त होकर सोये।

२. रात्रि का समय निद्रा के लिए है, अतः रात्रि को निद्रा अवश्य ले। कम से कम ६ घण्टे बूढ़ों को, ८ घण्टे युवकों को, और १० घण्टे बच्चों को सोना चाहिए।

३ सोते समय की पोशाक बाधा रहित होनी चाहिए। तग लिबास सदा त्यागें क्योंकि इससे शारीरिक अंगों की मुक्त क्रिया में असर पड़ता है। शरीर को पूर्णतया आराम नहीं मिलता।

४. सोने का कमरा स्वच्छ, बिस्तरा भी साफ़ हो। साथ ही ताजी हवा आने के लिए खिड़किया खुली हुई हो।

५. कभी भी मुँह ढक कर नहीं सोना चाहिए। इससे स्वास्थ्य पर खराब असर पड़ता है क्योंकि श्वसन के लिए स्वस्थ वायु नहीं मिलती।

६. सोते समय सब तरफ शोर गुल बंद कर देना चाहिए, रोशनी भी बंद करनी चाहिए।

७ सोने से पूर्व हाथ-पैर धोकर सोने से अच्छी नींद आती है।

८. अनिद्रा के कारण स्वास्थ्य खराब होकर स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है तथा मानसिक बीमारियों के

होने का डर रहता है।

९. शाम को भोजन करने के तुरन्त बाद कभी नहीं सोना चाहिए। इससे अपच आदि की शिकायत हो जाती है तथा नींद भी ठीक से नहीं आती।

१०. प्रातःकाल आँख खुलते ही बिस्तर छोड़ देना चाहिए, विशेषकर नौजवानों को क्योंकि स्वप्नदोष प्रायः अर्ध निद्रावस्था में प्रातःकाल ही होता है।

११ सारी रात एक ही करवट या पीठ के बल अथवा पेट बल नहीं सोना चाहिए। सोते समय बाये करवट सोना अधिक उपयुक्त है। रात्रि में करवटे भी बदली जानी चाहिए जो अभ्यास से आ जाती हैं।

१२ सोने का समय निश्चित कर लेना ही उचित है, उस समय अपने आप नींद आने लगती है। चाहे जब सोने से नींद ठीक से नहीं आती।

१३ रात्रि में जल्द से जल्द सोने की कोशिश करनी चाहिए और प्रातः ब्रह्म मूर्धन में उठना स्वास्थ्यप्रद है।

१४ जिन व्यक्तियों को ठीक से नींद नहीं आती वे अपना आत्म निरीक्षण करें और देखें कि वे उपरोक्त नियमों का पालन करते हैं या नहीं? या उसके मूल में कब्ज, अपच मानसिक बीमारी तो नहीं है?

श्री डा० प्रकाश चन्द्र गगराडे

१०/३३ नार्थ टी टी नगर, भोपाल-३ (म०प्र०)



(पृष्ठ १६० का शेषांश)

५-शयन से पूर्व अपने इष्टदेव का चिन्तन कीजिए। मन को पवित्र तथा रचनात्मक भावों से भरिए। कल्पित कल्पनायें निद्रा में बाधक हैं।

६--तलुओं में तेल की मालिश करा लें।

७-अनिद्रा के रोगी को रात्रि में भारी भोजन न लेकर केवल थोड़ा सा गर्म दूध ले।

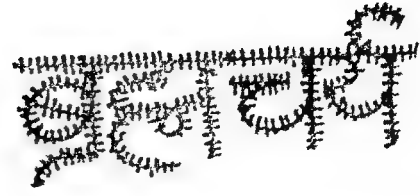
८-बिस्तर में चित्त लेटकर (शवासन की मुद्रा में) शिथिलीकरण का अभ्यास करें।

९-जीवन को नियमित कीजिए। समय पर सोइए, समय पर जागिए। समय हित मित श्रुत आहार लीजिए।

समय पर कर्तव्य भावना से प्रसन्नतापूर्वक कार्य कीजिए। यदि आप बुद्धिजीवी हैं तो कार्य काल (ड्यूटी) के पश्चात् कोई शारीरिक व्यायाम कीजिए। तेजी से घूमना, दौड़ना, तैरना, फुटबाल, वालीबाल, कबड्डी आदि अच्छे व्यायाम हैं।

१०-मन को सदा प्रसन्न रखिए। ससार एवं अपने सम्बन्ध को ठीक से न समझ पाने के कारण ही ईर्ष्या, द्वेष, मोह, मद, मत्सर घृणामय, लोभ, क्रोध आदि विघातक मनोविकार जन्म लेते हैं। अज्ञान की यह अवस्था ही हमें चिन्ताओं में फसा कर अनिद्रा को जन्म देती है।

स्वास्थ्यका * पञ्चम साधन



मान्य वैद्य जी योग्य अनुभवी चिकित्सक हैं। धन्वन्तरि के प्रायः प्रत्येक विशेषांक में आपके अनुभवपूर्ण सारगर्भित लेख प्रकाशित होते रहते हैं। नि० भा० आयुर्वेद विद्यापीठ से आयुर्वेद विशारद तथा वगीय संस्कृत परिपद कलकत्ता से साहित्य मध्यमा की उपाधियों से आप विभूषित हैं। सग्रहणी एवं मधुमेह जैसे भयंकर एवं कष्टसाध्य रोगों के आप सफल चिकित्सक हैं।

आप द्वारा प्रेषित 'ब्रह्मचर्य' शीर्षक लेख में आपका अनुभव भलकता है। आशा है पाठकगण लाभान्वित होंगे।

—विशेष सम्पादक



ब्रह्मचर्य हिन्दू संस्कृति के यादमय में अति प्राचीन काल से ही बहुचर्चित विषय रहा है। वेद स्मृति पुराण चिकित्सा शास्त्र आदि सभी आर्य ग्रन्थों में ब्रह्मचर्य के विषय में लिखा हुआ है। देवताओं के अमरत्व का रहस्य समयोत्पन्न अमृत नहीं अपितु ब्रह्मचर्यरूपी अमृत का पान अर्थात् पालन है। ब्रह्मचर्य एक तपस्या है अमरत्व इस तपस्या का वरदान है। जैसा कि कहा गया है 'ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपानत' अर्थात् ब्रह्मचर्य रूपी तपस्या के द्वारा ही देवताओं ने मृत्यु पर विजय प्राप्त की है।

ब्रह्मचर्य—ब्रह्म का अर्थ ईश्वर और चर्य अर्थात् ब्रह्म की प्राप्ति के लिये किया गया आचरण, मोक्ष प्राप्ति के लिये किया गया प्रयास ही ब्रह्मचर्य है। मानव देह प्राप्ति का चरम लक्ष्य ब्रह्म एकाकार ही शास्त्रकारों ने बतलाया है। कहा है—

समुद्र तरणे यदवत् उपायो नो प्रकीर्तितः ।

मसार तरणे तद्वत् ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितः ॥

जिस प्रकार समुद्र को पार करने के लिये नौका की

आवश्यकता होती है उसी प्रकार ससार रूपी समुद्र को पार करने के लिये ब्रह्मचर्य नौका रूप है।

कुछ विद्वान् वासनाओं से मुक्ति को ही मुक्ति कहते हैं। मेरे विचार से वासनाओं से मुक्ति प्रथम आवश्यकता हो सकती है। वासनारहित मन में ही साधना करके मानव ब्रह्म को प्राप्त कर सकता है।

ब्रह्म का अर्थ लक्ष्य भी लिया जा सकता है। ब्रह्म अर्थात् लक्ष्य की प्राप्ति के लिये किया गया प्रयास। ब्रह्मचर्य का प्रचलित अर्थ वीर्य रक्षा माना जाता है। ऐसा क्यों? विचार करें तो यह अर्थ भी युक्तिसंगत प्रतीत होता है। ब्रह्म की प्राप्ति के लिए स्वस्थ तन और मन की आवश्यकता है। इस प्रकार का व्यक्ति दृढ़ निरभयी स्थितप्रज्ञ होता है और ऐसे व्यक्ति ही लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। स्पष्ट है लक्ष्य प्राप्ति में किंवा ब्रह्मचर्य के लिए नीरोग देह की आवश्यकता है। जैसा कि कहा है—

'धर्मार्थं काम मोक्षाणाम् आरोग्यमूलं मुत्तमम्'

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति का मूल आरोग्य

ही है। यह आरोग्य शब्द व्यापक अर्थ रखता है। केवल शरीर ही नहीं मन भी आरोग्यता का स्रोतक है।

आरोग्य किस प्रकार प्राप्त हो स्वास्थ्य विज्ञान के आचार्यों ने इसलिए लिखा है।

त्रयस्तंभाः स्वास्थ्य आहार निद्रा ब्रह्मचर्यश्चेति ।

आहार निद्रा और ब्रह्मचर्य ये आरोग्य रूपी मवन के तीन स्तम्भ हैं। आचार्य सुश्रुत सूत्र स्थान में लिखते हैं—

आहार शयन ब्रह्मचर्यं युत्वा प्रयोजिते ।

शरीर धायते नित्य आगारमिव धारणे ॥

जिस प्रकार आधार (स्तम्भादि) पर भवन टिका रहता है उसी प्रकार आहार, शयन और ब्रह्मचर्य को युक्तिपूर्वक आचरण करने से शरीर टिका रहा है अर्थात् स्वस्थ रहता है। यहाँ भी ब्रह्मचर्य का अर्थ वीर्य रक्षा ही अमिप्रेत है। आगे सूत्र स्थान में लिखा है—

आहारस्य परधाम शुक्रं तद्रक्ष्य प्रयत्नात्मन ।

क्षयो यस्य बहून् रोगान्; मरण वा नियच्छति ॥

वेहस्याव य वस्तेन व्याप्रो भवति वेहीनाम् ।

तद्भावाच्च शीर्यते शरीराणि शरीरोणाम् ॥

वीर्य अहार का अंतिम रूप है। इसकी प्रयत्नपूर्वक रक्षा की जानी चाहिए। वीर्य के नाश से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं, मृत्यु भी सम्भव है क्योंकि वीर्य शरीर के अवयव में व्याप्त है उसके अभाव से शरीर का क्रमशः नाश हो जाता है। स्पष्ट है कि व्यक्ति में आरोग्य ओज स्फूर्ति बुद्धि दीर्घजीवन एवं दृढ़ता कर्मठता आदि जितने भी सदगुण हैं उनका एकमात्र कारण वीर्य रक्षा या ब्रह्मचर्य ही है। मूर्खतापूर्वक वीर्य का भण्डार खाली करने वालों का शरीर क्रमशः खोखला हो जाता है। आचार्य चरक लिखते हैं—

शोर्बल्यं मुख शोषश्च पाण्डुत्वं सदन श्रम ।

बलेषु शुक्राविसर्गश्च क्षीण शुक्रस्य लक्षणम् ॥

शुक्रक्षये मेढ्र वृषण वेदना अशक्ति मंथुने ।

चिरात् प्रसेकः चाल्प रक्त शुक्र दर्शनम् ॥

शरीर का दुबलापन, मुख सूखना, अङ्गों में शिथिलता, बिना परिश्रम थकावट, नपुंसकता, मंथुन में असमर्थता, शुक्र का अभाव, लिंग तथा अण्डकोष में दर्द, मंथुन करने पर विलम्ब से अल्प व रक्त मिश्रित वीर्य निकलना

आदि लक्षण वीर्यहीन किंवा अल्पवीर्य पुरुषों में पाये जाते हैं।

इसके विपरीत जो वीर्य की रक्षा करते हैं वाग्भट्ट उनके विषय में लिखते हैं—

इत्याचार समासेन ये प्राप्नोति समाचरन् ।

आयु आरोग्य ऐश्वर्यः यश लोकाश्च शाश्वतान् ॥

जो मनुष्य युक्तिपूर्वक वीर्य की रक्षा करता है उसे आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य, यश तथा शाश्वत् लोक की प्राप्ति होती है।

उक्त उद्धरणों तथा चिकित्सा शास्त्रों व अन्य ग्रन्थों में लिखे आर्य वाक्यों से हम यह निष्कर्ष निकालें कि ब्रह्मचर्य का प्रचलित अर्थ वीर्य रक्षा भी उचित है तो कोई अनर्थ नहीं होगा।

जिस ब्रह्मचर्य किंवा वीर्य रक्षा का इतना महत्त्व वतलाया गया है दुर्भाग्य की बात है कि आधुनिक शिक्षित समाज उसकी उपेक्षा करता है। विज्ञान के आलोक में (सैक्स) यौन विज्ञान के नये आयामों की स्थापना की गई है और यह सिद्ध किया गया है कि वीर्य रक्षा सम्बन्धी पुरानी मान्यताएँ मात्र भ्रम हैं। वीर्य के शरीर में रोकने से अनेक मानसिक किंवा यौन सम्बन्धी व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। विज्ञान ने सिद्ध किया है मात्र इतना ही आज के शिक्षितों के लिए विषय की श्रेष्ठता, असदिग्धता के लिए पर्याप्त है। हजारों वर्षों के हमारे आचार्यों तथा पूर्वजों के अनुभव का कोई महत्त्व नहीं, ऐसा प्रत्येक क्षेत्र में देखा जाता है। यह लम्बे समय से चली आ रही दासता के कारण उत्पन्न हुई हीन भावना ही है जिसके कारण अपनी प्रत्येक परम्परागत वस्तु हीन अनावश्यक प्रतीत होती है और दूसरों के द्वारा कही गई वार्ता पर सहज विश्वास कर लिया जाता है। यद्यपि ऐसे लोग स्वयं परीक्षण नहीं करते हैं। ये लोग यहाँ तक बहते देखे गये हैं कि वीर्यनाश करने से कोई हानि नहीं होती। हानि अनाड़ी वैद्यों और हकीमों के द्वारा भयानक रूप से किए गये वीर्य नाश सम्बन्धी हानियों के प्रचार से होती है। कितना हास्यास्पद कथन है इन लोगों का, मानो समस्त भारतीय जनता इतनी शिक्षित है कि वह इस प्रकार के प्रचार की ओर लक्ष्य देती ही है। सत्य तो यह है कि भारत के अधिकतम लोग परम्परागत यौन विज्ञान से भी



अनभिज्ञ है और यही कारण है कि वे अपना सर्वनाश कर के चिकित्सको की शरण में जाते हैं। ये लोग इतने जल्द-बाज होते हैं कि अपने रोग की विधिवत् चिकित्सा नहीं करवाने और चमत्कार दिखाने वाले चिकित्सको के चक्कर में पड़ जाते हैं। उनका जीवन इसी प्रकार बीत जाता है।

हमें लोग दकियानूसी पिछड़े विचारों वाला कुछ भी कहे किन्तु यह निर्विवाद एवं अनुभवजन्य सत्य है कि सहशिक्षा, अश्लील उपन्यासों का अध्ययन, सिनेमा क्लब आदि में रात्रि को बड़ी रात तक जागना और प्रातः दिन बड़े तक सोते रहना, सायंकाल की सवारी, अनियमित तथा असंयमित जैसे—गरिष्ठ तेज मिर्च मसाले सटाई युक्त वस्तुओं का भोजन, सैर व्यायाम ईश्वर भजन प्राणायाम आदि योगिक क्रियाओं की उपेक्षा आदि ऐसे आचरण हैं जो मन को दूषित करते तथा इन्द्रियो को उत्तेजित करते हैं। परिणामस्वरूप व्यक्ति स्वप्नदोष का शिकार हो जाता है और क्रमशः वीर्य सम्बन्धी अनेक व्याधियों से ग्रस्त होकर अपने शरीर का नाश कर बैठता है। प्रश्न उठता है कि वीर्य रक्षा इतना महत्वपूर्ण विषय है तो इसके लिए क्या प्रयास किए जाने चाहिए।

हमारे आचार्य इस विषय में पूर्ण जागरूक थे उन्होंने एक ही श्लोक में समस्याओं का निराकरण दिया है। श्लोक निम्न है —

स्मरण कीर्तन केलि प्रेक्षण गुह्य भाषण ।

सकल्पो अध्यवसायश्च क्रिया निवृत्तिरेव च ॥

मार्मिक दृष्टि से देखें तो सामान्य से इस श्लोक में आचार्यों ने स्मरण आदि ७ क्रियाओं को भी मैथुन के समकक्ष मानकर तनिक भी अवसर वीर्य नाश के लिए नहीं छोड़ा है। स्मरण कीर्तन आदि कार्यकलापों द्वारा वीर्य उत्तेजित होकर अपना स्थान छोड़ देता है। स्वान्ध्युत वीर्य शरीर में नहीं टिकता किसी न किसी प्रकार निकल ही जाता है। मन, मरितङ्क तथा यौन इन्द्रियो का परस्पर गहरा गहरा सम्बन्ध है। एक के उत्तेजित होने से अन्य दो भी उत्तेजित हो जाती है। उक्त श्लोक में बताया गए आचरणों से विमुख रहकर व्यक्ति अपने को सामान्य स्थिति में रखा सकता है। आओ हम इसके अर्थ पर विचार करें—

स्मरणम्—किसी स्त्री के हाव भाव सौंदर्य आदि को

याद करना। स्त्री पुरुषों किंवा के रति कर्म का ध्यान करना।

कीर्तन—रति क्रिया सम्बन्धी चर्चा करना किंवा गन्दे गीत गजल कहानिया आदि सुनना या गुनाना।

केलि—स्त्री पुरुषों का आपस में एक दूसरे के अङ्गों को स्पर्श करना जिससे कामुकता में वृद्धि हो।

प्रेक्षण—आपस में कामुकता की भावना से देखना। नये चित्र, ब्लू फिल्म देखना।

गुह्यभाषण—स्त्री पुरुषों का एकांत में काम सम्बन्धी वार्तालाप।

सकल्प—अमुक स्त्री या पुरुष से यौन सम्बन्ध करूँगा ही ऐसा निश्चय करना।

अध्यवसाय—सकल्प की पूर्ति के लिए प्रयत्न करना।

क्रिया निवृत्ति—रति क्रिया करना।

स्पष्ट है कि उक्त श्लोक में कहे गए कारण ब्रह्मचर्य में बाधक हैं। शिष्ट पेत्रग न किया जावे तो वीर्यनाश का प्रत्येक कारण उक्त श्लोक के किसी न किसी शब्द के अन्तर्गत आ जाता है। ब्रह्मचर्य पालन के इच्छुक व्यक्तियों को इनसे बचना चाहिए। एक बार पुनः याद दिला दूँ कि किसी भी कारण से उत्तेजित वीर्य शरीर में रुकेगा नहीं। रोकने के लिये किये गये प्रयत्न शिरोवेदना आदि विकारों को जन्म देगे। अतः वीर्य रक्षा करनी है तो उत्तेजना से बचना होगा।

आजकल प्रायः यह चर्चा होती रहती है कि यौन सम्बन्धी रोगों से बचने, के लिए किशोर-किशोरियों को यौन शिक्षा दी जानी चाहिये। निश्चय ही यह चर्चा अपना महत्व रखती है। किन्तु इस सुभाष पर अमल करने के पूर्व हमें कुछ मुद्दों पर विचार करना होगा। शिक्षा देने योग्य वय क्या हो? शिक्षा के विषय का आधार क्या हो? किन पुस्तकों के आधार पर शिक्षा दी जावे? शिक्षा के उपयुक्त वातावरण तैयार करना होगा। इस बात का ध्यान रखना होगा कि यौन शिक्षा का कहीं विपरीत परिणाम न निकले। यदि सावधानीपूर्वक यौन शिक्षा का प्रचार हो तो किशोर वर्ग का हित ही होगा।

—श्री वीर्य उमाशंकर दाधीच

१०८, लोधीपुरा, इन्दौर-२

ब्रह्मचर्य का महत्व

राजवैद्य श्री लक्ष्मणदत्त कौशिक

श्रीकृष्ण आयुर्वेदीय औषधालय

जहाँगीराबाद (बुलन्दशहर) उ०प्र०



संसार के सभी मनुष्य सुख, स्वास्थ्य और दीर्घ-जीवन चाहते हैं। इनकी प्राप्ति ब्रह्मचर्य से ही होती है। यदि स्वास्थ्य को इमारत का रूप दें, तो ब्रह्मचर्य को उसकी नींव मानना पड़ेगा। जैसे नींव को पुष्टता किए बिना कोई बड़ी इमारत खड़ी नहीं रह सकती, वैसे ही ब्रह्मचर्य के बिना स्वास्थ्य नहीं रह सकता।

यह तो हम प्रत्यक्ष देख रहे हैं कि पढ़ने की उम्र में ब्रह्मचर्य का पालन न होने के कारण ही आजकल के विद्यार्थी दुर्बल-पतले, निर्बल, निस्तेज, उत्साहहीन और भुलक्कड़ अधिक होते जा रहे हैं। जिधर देखो, समाज में स्त्री-पुरुष रोगों का खजाना बने हुए नजर आते हैं। समाज को स्वस्थ, और दीर्घजीवी बनाने के लिए ब्रह्मचर्य के सिवाय दूसरा उपाय नहीं है।

‘ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाध्नत।’ उसीका यह फल था कि हनुमान, लक्ष्मण, मेघनाथ, भीष्म, शंकराचार्य, श्री गुरु नानकदेव, राम-कृष्ण परमहंस, स्वामी दयानन्द, महात्मा गांधी और विनोबा भावे जैसे विख्यात महापुरुषों की परम्परा ने ब्रह्मचर्य के प्रभाव से शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ाकर समाज का कल्याण और देश की रक्षा की। इसके विरुद्ध विलासी जीवन व्यतीत करने वालों में से भी एक दो बार इतिहास देख लीजिए। इनमें सर्व प्रधान स्थान चन्द्रमा का है। विलासी जीवन के कारण उनको क्षय हुआ। रघुवश के अन्तिम राजा अग्निवर्ण भी बहुत स्त्री-लम्पट थे, उनको भी यही रोग हुआ, इसी को ब्रह्मचर्य का अभाव कहते हैं। सिक्खों के गुरुओं ने सिक्खों में ब्रह्मचर्य अर्थात् सयमी जीवन का प्रचार किया, जिससे सिक्ख जाति बहादुरी में प्रसिद्ध हो गई।

गरम देश में अनियमित सम्मोग प्रकरण के एक वचन से इस बात की पुष्टि होती है —

सेवेत कामत काम तृप्तो वाजीकृतैर्हिमे।

अथहादसन्तशरदो पक्षाद्वर्षानिवाद्यो ॥

श्री वाग्भटाचार्य ने ऋतुओं के अनुसार स्त्री-सम्मोग का यह नियम बताया है। हेमन्त और शिशिर ऋतु में (यह फरवरी की सदियों के दिन हैं) स्त्री-सम्मोग के लिए छूट है, अर्थात् अमुक दिन छोड़कर ऐसी शर्त नहीं है। किन्तु नित्य वीर्यवर्द्धक पदार्थों के सेवन की शर्त

राजवैद्य श्री शर्मा जी के परिवार में गत १७-१८ पीढ़ियों से चिकित्सा व्यवसाय होता रहा है। उसी परम्परा में आपको भी राजस्थान के राजसी परिवारों में चिकित्सा करने का अवसर प्राप्त हुआ है। आप एक सफल चिकित्सक हैं और सन्निपात ज्वर, स्त्री-पुरुषों के गुप्त रोग, राजयक्ष्मा, बालकों के सूखा रोग आदि के विशेष ज्ञाता हैं। आपके अनुभव पूर्ण लेख विविध पत्र पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।

प्रस्तुत लेख में ‘ब्रह्मचर्य के महत्व’ को आपने जिस विधि से अपनी लेखनी से प्रतिपादित किया है, निश्चय ही पाठकों को पसन्द आयेगा।

— विशेष सम्पादक





जरूर है। तात्पर्य यह है कि यदि वीर्यवर्द्धक पदार्थों का पुष्कल सेवन करता है, तो गहरी सर्दी के दिन में प्रतिदिन स्त्री-सम्भोग करके भी मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। वसन्त और शरद ऋतु में—तीन-तीन दिन छोड़कर एवं गर्मी तथा शीत ऋतु में पन्द्रह-पन्द्रह दिन के बाद स्वस्थ पुरुष स्त्री-सम्भोग कर सकता है। वीर्यवर्द्धक पदार्थों के सेवन की शर्त सबके साथ है। इस वचन से यह व्यक्त होता है कि जैसे अधिक सर्दियों के दिनों में जैसे ही अधिक ठंडे देश में भी स्त्री-सम्भोग के लिए छुट्टी है। तब यूरोप के ठंडे देशों ने यदि इन्द्रिय-संयम को महत्व नहीं दिया तो क्या हानि है। हानि तो यहाँ है, जहाँ वर्ष में दस महीने गरमी पड़ती है। फिर पार्श्वगत लोग अच्छे वीर्यवर्द्धक पदार्थों का सेवन भी खूब करते हैं। ऐसी स्थिति में रहन-सहन और आचार विचार में हमारी उनकी क्या तुलना। हमें तो अपने देश के जलवायु के अनुसार रहकर अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी है।

ब्रह्मचर्य एक दिव्य-शक्ति है

ब्रह्मचर्य से सचमुच ही मनुष्य में दिव्य-शक्तियों का संचार होता है। जब कभी हम विनोद भावे को देखते हैं तो हमें ब्रह्मचर्य की दिव्य-शक्तियों का दर्शन होता है, क्योंकि उनमें ब्रह्मचर्य के सिवा किसी अन्य ताकत का प्रवेश ही नहीं। बादाम-पिस्ता, दूध-घी, मास मछली आदि शक्तिप्रद चीजों का सेवन उन्होंने आज तक नहीं किया। बहुत सस्ता और सादा भोजन वे करते हैं। कभी पहलवानों जैसी कसरत नहीं की है और शरीर भी बहुत हल्का है। किन्तु ताकत में वे किसी अच्छे तगड़े शरीर वाले से कम नहीं हैं। जब वह अपनी नित्य की चाल से चलने लगते हैं तो एक तगड़े आदमी की क्या मजाल, जो उनके साथ चल ले। गांधी जी के बारे में भी ऐसा ही सुना जाता है। मनोबल भी दोनों का आश्चर्यजनक है ही। बड़े-बड़े अंग्रेज उनके मनोबल से प्रभावित थे। सत विनोद ने अपने मनोबल के आधार पर ही भूदान यज्ञ में कल्पनातीत सफलता प्राप्त की है। यह सब ब्रह्मचर्य का ही प्रभाव है।

ब्रह्मचर्य के बाधक कारण

१—अपविष्ट मैथुन—

स्मरण कीर्तन केलि प्रेक्षण गुह्यभाषणम् ।

सकलपौण्ड्रवसायश्च त्रियानिवृत्तिरेव च ॥

एतन्मैथुनमण्डाद् प्रवर्तन्ति विचक्षणाः ।

विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्ट लक्षणम् ॥

(१) स्मरण—पूर्व देखे-सुने मैथुन का ध्यान आना, सम्भोग योग्य व्यक्ति का ध्यान आना ।

(२) कीर्तन—मैथुन की बातें करना अश्लील कहानी, नाटक, उपन्यास अथवा अन्य कोई पुस्तक, जिसमें मैथुन करने की इच्छा को प्रोत्साहन मिले, पढ़ना। अश्लील गाने—जैसे आजकल सिनेमा, रेडियो और होली जैसे त्योहारों पर गाये जाते हैं—गाना, अश्लील गालियाँ बकना आदि यह सब मैथुन है।

(३) केलि—काम-क्रीड़ा, मनील-मजाक में हाथापाई करना, चिकोटी-काटना ऐसी अन्य प्रकार की छेड़-छाड़ करना और हाथ, पाँव, माँ, आँख-मुँह से गन्दे उगारे करना भी केलि में शामिल हैं। यह सब मैथुन में सहायक होने से मैथुन है।

(४) प्रेक्षण—जिससे विषय-भोग की इच्छा उत्पन्न हो अथवा बड़े, इस प्रकार किसी को छिपकर अथवा सामने आकर देखना, यह भी मैथुन में सहायक होने के कारण मैथुन है।

(५) गुह्यभाषण—मैथुन सम्बन्धी गुप्त बातें करना अथवा स्त्री पुरुषों का कहीं छिपकर बातचीत करना, कीर्तन से इसमें छिपने मात्र का भेद है।

(६) सकल्प—मैथुन करूँ, ऐसी तरंग मन में उठना।

(७) अध्यवसाय—मैथुन करने का उपाय करना—जैसे मैथुन करने के लिए पैसे देकर राजी करना अथवा नौकरी देना, अपराध मुक्त करना या अन्य कोई सहायता देना, गलियों में चक्कर लगाना या इस प्रकार के अन्य उद्योग करना।

(८) क्रिया-निवृत्ति—जान बूझकर लिंगेन्द्रिय से वीर्य-पात क्रिया करना। यह तो साक्षात् मैथुन ही है।

यह आठ प्रकार का मैथुन ब्रह्मचर्य का नाशक है। इससे वचना ही ब्रह्मचर्य है।

२—सिनेमा—चरित्र के पतन और ब्रह्मचर्य के विनाश का खुला द्वार है। हमें सिनेमाओं से इसलिये वचना है कि इनके जरिये बहुत दिनों से जो सामग्री हमें

दी जा रही है, वह हमारे स्वास्थ्य और सामयिक आवश्यकता, दोनों के विपरीत है। मनोरंजन के नाम पर स्त्रियों के सुन्दर मृदु और अर्धनग्न अङ्गों को दिखाकर, विद्या-थियों और नवयुवक-नवयुवतियों के मन में जिन इच्छाओं को जन्म दिया जाता है अथवा बढ़ाया जाता है, वह उन्हें कामोपभोग-लम्पट बनाकर उनके स्वास्थ्य का सर्वथा नाश करता है।

३—अश्लील साहित्य—अश्लील साहित्य, जिसमें काम वासनाओं को जगाने की सामग्री का अधिक वर्णन होता है, विद्याथियों को किसी समय भी पढ़ना अच्छा नहीं है। गृहस्थों की देसा-देखी विद्यार्थी भी रेल में या मोटर में, या छुट्टियों में समय बिताने के लिये अश्लील कहानी, उपन्यास, नाटक आदि पढ़ने लगते हैं। ऐसे साहित्य के पढ़ने से मन में सम्भोग की इच्छा पैदा होती है। कामदेव जागता है। उसका नाम मनोमय और 'मनमय' है। वह मन में पैदा होता है और मन को मय (बिलो) डालता है। गन्दे साहित्य के पढ़ने से मन में गन्दापन अवश्य आता है। कोई प्रच्छन्न पाप की प्रवृत्ति पैदा होती है, जिससे विद्यार्थी 'हस्तमैथुन' जैसी बुरी आदतों के शिकार बन जाते हैं। उससे स्नायु-जाल ढीला हो जाता है। धातु-स्राव, स्वप्न-दोष, इन्द्रिय-दोर्बल्य, सिर में चक्कर, कमर दर्द, भूख की कमी, पेशाब, सप्रहणी तथा वीर्य-विकार से पैदा होने वाली व्याधियों के सिल-सिले बँध जाते हैं। इन बुरे परिणामों की जड़ है मन में बुरे भावों की उत्पत्ति होना। इनसे बचने के लिये अश्लील साहित्य और गन्दे सिनेमाओं से परहेज करना हमारा प्रधान कर्तव्य है।

ब्रह्मचर्य-रक्षा के सरल उपाय

ईश्वर-परायणता से हम ब्रह्मचर्य का पालन बहुत आसानी से कर सकते हैं। ईश्वर सर्व-व्यापक है। मन से इसका चिन्तन करें। वाणी से इसका वर्णन करें। शरीर से भी इसीके लिये कर्म करें तो, विषय वासनाओं के लिए सोचने का, बात करने का और प्रयत्न करने का अवसर ही नहीं मिलता। हर समय ईश्वर की व्यापकता सामने रहती है 'उससे हम भला या बुरा कोई कर्म छिपा नहीं सकते' यह भावना दृढ़ होती है। ईश्वर की व्यापकता में

पूर्ण विश्वास होने के बाद हम स्वयं ही सब पापों से निवृत्त हो जाते हैं। इस प्रकार ईश्वर परायणता से, हम बड़ी आसानी से, सयमी-सुखी और स्वस्थ हो जाते हैं। जिस प्रकार ईश्वर-परायणता है, उसी प्रकार ईश्वर-भक्ति, मोक्ष प्राप्ति, आत्म-ज्ञान आदि महान ध्येय है, जिनकी सिद्धि में लगकर आसानी से ब्रह्मचर्य का पालन और स्वास्थ्य-लाभ कर सकते हैं। पारलौकिक कार्यों में लगने की अभिरुचि जिनमें नहीं, ऐसे लोग विद्या-प्राप्ति, देश सेवा, परोपकार, महत्वपूर्ण नई खोज आदि विषयों को ब्रह्मचर्य-व्रत का लक्ष्य बना सकते हैं। उससे आसानी से इन्द्रिय-व्रम करके वे स्वस्थ बन सकते हैं।

ब्रह्मचर्य के लिए सात्विक भोजन चाहिये

शारीरिक और मानसिक उत्तेजना तथा तज्जन्य विकारों को नष्ट करने के लिए सात्विक भोजन का अति महत्व है। मन आहार से बनता है। आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। दूध, फल, जौ, गेहूँ, मूँग, चावल सावक आदि हल्के और सौम्य अन्न शुद्ध और सात्विक गिने जाते हैं। इनका अधिगम-प्राप्ति का मार्ग अर्थात्-कमाई का रास्ता भी शुद्ध और सात्विक होना चाहिए। अन्यथा यही अन्न अशुद्ध-तामस हो जायेगा क्योंकि अन्न से ही मन बनता है। जैसा अन्न होगा वैसा ही मन बनेगा। सात्विक कमाई से पैदा किया हुआ सात्विक अन्न खाना चाहिए। उससे सयम में सरलता हो जाती है। सयम से शरीर स्वस्थ होता है।

कुछ लोग ब्रह्मचर्य का यह अर्थ लगाते हैं कि हम सबके हाथ में दण्ड-कमण्डल देकर सबको बाबाजी ही बनाना चाहते हैं। गृहस्थ-आश्रम के सुख को नष्ट ही कर देना चाहते हैं। यह सर्वथा भ्रान्त धारणा होगी। हमारा वैस अभिप्राय कदापि नहीं। हम तो गृहस्थाश्रम रूपी सुन्दर महल की नींव को पुख्ता रखना चाहते हैं। जिससे उस सुन्दर महल को कोई शत्रु क्षति न पहुँचा सके। किसी महल की नींव को पुख्ता करने वाले पर उस मकान को उखाड़ फेंकने का मिथ्या आरोप कितना अस्थायपूर्ण होगा, यह आरोप करने वाले स्वयं सोचें। विद्यार्थी अवस्था के कठोर ब्रह्मचर्य से गृहस्थाश्रम की सुख-समृद्धि बढ़ती ही है।

ब्रह्मचर्य रक्षा का महत्व

— श्री वैद्यराज प० मदनमोहन जी मिश्रा

आयुर्वेदाचार्य (दिल्ली)

प्रकाशभुवन, बालाजी प्लॉट, अमरावती (महाराष्ट्र)



आयुर्वेदाचार्य वैद्यराज श्री मिश्रा जी को छात्रावस्था से ही आयुर्वेद तथा एलोपैथिक चिकित्सा के मर्मज्ञ विद्वानों के साथ चिकित्सा करने का सुअवसर मिलता रहा है। आप आयुर्वेद रसशाला जिला परिषद अमरावती के औपधि निर्माण विभाग में प्रमुख वैद्य, श्री तखतमल श्री बल्लभ आयुर्वेद महाविद्यालय अमरावती में अवीतनिक प्राध्यापक एवं अन्तर्राष्ट्रीय संस्था लाइन्स क्लब अमरावती शाखा द्वारा सम्पन्न नेत्र शिविरो के अवीतनिक चिकित्सक के रूप में कई वर्षों से अपनी सेवाये प्रदान करते रहे हैं।

विभिन्न पत्रिकाओं में आपके ज्ञानवर्धक लेख प्रकाशित हुए हैं। आशा है आपके प्रस्तुत लेख 'वचन्तरि' एवं अन्य को भी पाठक वर्ग पसन्द कर स्वास्थ्य लाभ उठावेंगे।

—विशेष सम्पादक

ब्रह्मचर्य पालन का अर्थ यह नहीं कि आजन्म विवाह ही न करना या स्त्री समागम न करना, अथवा साधु-महात्मा सन्यासी बनकर ही सारा जीवन व्यतीत करना है। नहीं। इसका सरल शब्दों में यही अर्थ है कि वीर्य को समयानुकूल और सिर्फ सन्तति उत्पन्न करने के लिए ही खर्च किया जावे उसकी रक्षा की जावे, मानसिकरूप से भी उस वीर्य का क्षरण न होने पावे। इसके तरफ विशेषतया सावधानी रखी जावे। शास्त्रों में अष्टविध मैथुन के प्रकार बतलाये गये हैं उनकी तरफ भी विशेष ध्यान देना चाहिये।

मरणविन्दुपातेन जीवन् विन्दु धारणात् ॥

तस्मादति प्रयत्नेन करण विन्दु धारणम् ॥

इस शिव संहिता की उक्ति के अनुसार अपने वीर्य के एक विन्दु तक की रक्षा का ध्यान रखे। उसे भी व्यर्थ में व प्रमाण से अधिक अपने शरीर से न जाने दें क्योंकि वही जीवन है। वीर्य ही जीवन शक्ति का अमूल्य रत्न है और उसकी रक्षा करते रहना ही ब्रह्मचर्य है। शरीर को धारण करने वाली जो सात धातुएँ हैं यथा रस-रक्त, मांस मेदा, अस्थि, मज्जा और शुक्र। (वीर्य) शुक्र यह हमारी अन्तिम और सबसे प्रमुख धातु है, जरासा भी यदि इसका प्रमाण हमारे शरीर में कम हो जावे तो शरीर निस्तेज सा हो जाता है और मन भी खिन्न तथा व्यग्र सा होने लगता है। यह हम प्रत्यक्ष रूप में भी देखते हैं हमारा इस प्रत्यक्ष प्रमाण के तरफ ध्यान न देना बड़ी भारी भूल है।

आयुर्वेदिक ग्रन्थरत्नों में दीर्घायु प्राप्ति के लिए जो तीन उपस्तम्भों का वर्णन किया है उसमें भी ब्रह्मचर्य रक्षण को विशेष महत्व प्रदान किया गया है। कहा है—

आहार-शयनाब्रह्मचर्यैर्युक्त्याप्रयोजितैः ।

शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः ॥

—अष्टा. हू सू अ. ७ ५२

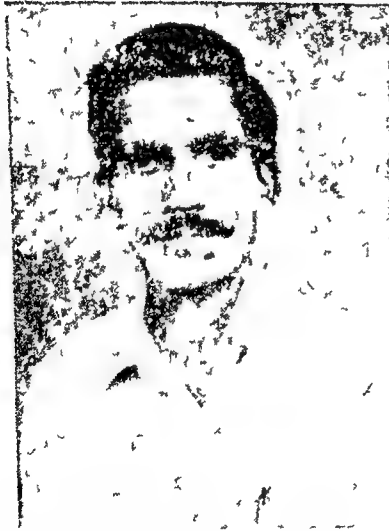
अर्थात् १. भक्षण सेवा (आहार), २ निद्रा (शयन) ३ ब्रह्मचर्य (मैथुन) इनका प्रतिदिन युक्तिपूर्वक प्रयोग करने से जिस प्रकार स्तम्भों से मकान धारण किया जाता है उसी प्रकार इन तीन उपस्तम्भों (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) से शरीर धारण किया जाता है।

गृहस्थी में ऋतुकाल (४५ दिनों से १६५ दिनों तक) के अन्तर्गत अपनी विवाहिता स्त्री के साथ समागम करने वाला ब्रह्मचारी ही होता है ऐसी मनु की मान्यता है।

—शेषांश पृष्ठ २०६ पर देखें—



श्री राजकुमार सिंह कुशवाहा आयुर्वेद रत्न
हैदराबाद, उन्नाव (उ०प्र०)



श्री कुशवाहा का जन्म २ अगस्त १९४६ को हैदराबाद ग्राम में अर्जुन लाल जी कुशवाहा के यहां हुआ। आपने इण्टर बी० टी० सी० उत्तीर्ण करके अध्ययन कार्य के साथ-साथ हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग से गैद्य विशारद एवं आयुर्वेदरत्न की उपाधियाँ प्राप्त की है। चिकित्सा कला विशारद श्री कुशवाहा जी से आयुर्वेद-जगत को कई आशाये हैं।

—विशेष सम्पादक।

ब्रह्मचर्य = ब्रह्म + चर्य

ब्रह्म का अर्थ—ईश्वर, वेद, वीर्य और ज्ञान आदि।

चर्य का अर्थ—चिन्तन, अध्ययन, उपार्जन, रक्षण आदि।

इस प्रकार कुल मिलाकर ब्रह्मचर्य का अर्थ हुआ ईश्वर चिन्तन, वेदाध्ययन, ज्ञानोपार्जन तथा वीर्य रक्षण।
महत्व—

ब्रह्मचर्य के महत्व के विषय में छान्दोग्य उपनिषद में कहा गया है कि—

एकश्चतुरो वेदाः ब्रह्मचर्यं तथैकत।

अर्थात् चारो वेद एक तरफ हैं और ब्रह्मचर्य एक और है।

अथर्ववेद में इसके सन्वन्ध में कहा है—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाध्नत।

इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्य स्वराभरत।

अर्थात् ब्रह्मचर्य के तप से ही देवताओं ने मृत्यु को जीता, इन्द्र ने ब्रह्मचर्य के बल से ही देवताओं पर प्रभुत्व कायम किया है।

जिस प्रकार देवता मृत्यु को जीत सकते हैं और इन्द्र देवताओं पर राज्य कर सकते हैं उसी प्रकार मनुष्य भी ब्रह्मचर्य के द्वारा बड़े से बड़ा कार्य कर सकता है।

ब्रह्मचर्य को दीर्घायु का साधन कहा गया है—

प्रसादस्य विनिर्माणे मूलभित्तिरिपेक्ष्यते।

तथैव जीवनस्यानौ ब्रह्मचर्यमपेक्ष्यते ॥

जिस प्रकार किसी महल के बनवाने में नींव की अपेक्षा होती है। उसी प्रकार जीवन के प्रारम्भ में ब्रह्मचर्य की अपेक्षा होती है। अतः ब्रह्मचर्य के बिना स्वास्थ्य का अच्छा रहना असम्भव है।

प्रश्नोपनिषद में ब्रह्मचर्य को मोक्ष प्राप्ति के लिए भी आवश्यक कहा गया है।

तेषोर्गैर्वैष स्वर्गलोकोयेषां तपोब्रह्मचर्यं येषु सत्यां प्रतिष्ठितम्।

अर्थात् स्वर्ग लोक उन्हीं लोगों के लिए है जो तपस्वी ब्रह्मचारी और सत्यनिष्ठ हैं।

तन्त्र शास्त्रों ने इसके महत्व को स्वीकार किया है।

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोराम्भन ॥

अर्थात् तप को तप नहीं कहा जाता, ब्रह्मचर्य तप ही सर्वोत्तम है। जिसके पालन करने पर बुढ़ापा रोग एवं



मृत्यु आदमी को छू तक नहीं सकती। मृशुत ने भी कहा है—

मृत्यु व्याधि ज़रानाशो पीरूप परमोपधम् ।

ब्रह्मचर्यं महद्यत्न सत्यमेव वदान्महम् ॥

अर्थात् मृत्यु व्याधि यथा बुढ़ापा को नाश करने वाली अमृत के समान महोपधि ब्रह्मचर्य है, यह मैंने सत्य कहा है।

मानव जीवन में ब्रह्मचर्यपालन की बहुत आवश्यकता है। महर्षि चक्रपाणि ने भी इस विषय में लिखा है कि—

“ब्रह्मणे मोक्षायचर्यं ब्रह्मचर्यं उपस्य निग्रहादि ।”

अर्थात् मैथुन का परित्याग कर देना मात्र ही यहा ब्रह्मचर्य नहीं है, परन्तु धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति के साधनभूत होने पर भी महर्षि ने इङ्गित किया है। महर्षि चरक की दृष्टि “ब्रह्मचर्यमायुष्याणाम्” को नहीं भुलाया जा सकता है।

आजकल के युग में ब्रह्मचर्य के महत्व को नहीं स्वीकारा गया है जिससे लोगो का स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन बिगड़ता जा रहा है। अल्पायु में ही चेहरा कान्तिहीन हो जाता है मानसिक स्थिति बिगड़ जाती है तथा एक युवक में वृद्धो जैसे लक्षण पाये जाते हैं।

महर्षि याज्ञवल्क्य ने ब्रह्मचर्य को केवल वीर्य रोक लेना ही नहीं माना है परन्तु आठो प्रकार के मैथुन को त्याग देना ही ब्रह्मचर्य माना है।

स्मरण कीर्तन केलि प्रेक्षण गुह्यभाषण ।

संकल्पोऽव्यवसायश्च क्रिया निवृत्तिरेव च ।

एतन्मैथुनमष्टांगम् प्रवदन्ति मनीषिण ॥

अर्थात् स्मरण, कीर्तन, कीड़ा, देखना, गुप्तभाषण, संकल्प (मैथुन), अव्यवसाय एवं मैथुन की प्रिया की सम्पन्नता ये मैथुन के आठ अंग हैं। इनको छोड़कर विपरीत मार्ग से चलने से ब्रह्मचर्य की प्राप्ति होती है।

अर्थात् जिन प्रियाओ द्वारा मूत्रेन्द्रिय द्वारा वीर्यस्राव हो उसे मैथुन कहते हैं और इनसे वचना ब्रह्मचर्य है।

प्राचीन महापुरुष ब्रह्मचर्य के महत्व को जानते थे इसीनिये वट इमाता पालन करते हुये दीर्घायु को प्राप्त होते थे। भीष्म पितामह ने मृत्यु को अपने वंश में इसी ने वन पर प्रिया था और हनुमान जी ने इसी के वल ऐम-ऐमे न्यार्य लिये जिने मुनकर लोग हैंसते है और अनर्हानी मानते हैं। परन्तु ऐसा नहीं है ब्रह्मचर्य पालन

से सब कुछ सम्भव है। ब्रह्मचारी सदैव अग्नि की भाँति पवित्र रहता है यहाँ तक उसे मरण का सोच नहीं लगता जबकि अन्यो को लगता है। गरुण पुराण के अनुसार—

ब्रह्मचारिणो सात्रापित्रोर्मरणे करुणेना शौचम् ।

ग्रहस्थो में ब्रह्मचर्य

एक ग्रहस्थ भी ब्रह्मचारी है यदि वह नियम संयम से चलता है याज्ञवल्क्य ने कहा है कि—

ऋताधृतो स्वदारेषु संगतिया विधानतः ।

ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रम वासिनाम् ॥

अर्थात् ऋतु काल में अपनी धर्मपत्नी से शास्त्रादेशानुसार केवल सन्तान के लिये समागम करने वाला पुरुष गृहस्थ में रहता हुआ भी ब्रह्मचारी ही है।

ब्रह्मचर्य के बाधक कारण

१ अष्टविधि मैथुन—

(अ) स्मरण—पूँछ देखे सुने मैथुन का ध्यान आना, सम्भोग योग्य व्यक्ति का ध्यान करना स्मरण कहलाता है।

(ब) कीर्तन—मैथुन की बातें करना, अवलील साहित्य का अध्ययन, अवलील गाने जैसे सिनेमा, रेडियो, होली जैसे त्योहारो पर गाये जाते है—गाना, गालियाँ बकना आदि सब मैथुन है।

(स) केलि—काम-क्रीडा, मजाक में हाथापाई करना, चिकोटी काटना, छेड़-छाड़ करना हाथ, पाँव, भों, आँख मुँह से गन्दे इशारे करना भी मैथुन है।

(द) प्रेक्षण—जिससे विषय-भोग की इच्छा उत्पन्न हो अववा वढे, इस प्रकार किसी को छिपकर अववा सामने आकर देखना, यह भी मैथुन में सहायक होवे के कारण मैथुन है।

(य) गुह्यभाषण—मैथुन सबंधी गुप्त बातें करना अववा स्त्री पुरुषो का वही छिपकर बातचीत करना।

(र) संकल्प—मैथुन करने का मन में विचार कर लेना मैथुन में सहायक है।

(ल) अव्यवसाय—मैथुन करने का उपाय करना जैसे किसी को मैथुन के लिए राजी करना तन, मन, धन आदि किसी प्रकार से, गलियो में चक्कर लगाना या इस प्रकार के अन्य उद्योग करना अव्यवसाय है।

(व) प्रिया-निवृत्ति—जानबूझकर लिंगेन्द्रिय से वीर्य पात प्रिया करना। इसी में हस्तमैथुन भी आता है।

यह बाठ प्रकार का मैथुन ब्रह्मचर्य का बाधक है।

२. बरों का वातावरण—

बच्चों के मन, बुद्धि, शरीर को शुद्ध रखने के लिये घर का वातावरण शुद्ध रखना होगा। परन्तु आजकल घर में मानसिक स्वास्थ्य विरोधी अनेक चीजें मिलती हैं।

३. सिनेमा—

मनोरञ्जन के नाम पर स्त्रियों के सुन्दर मृदु और अर्धनग्न अंगों को दिखाकर विद्यार्थियों, नवयुवकों के मन में बिचल्य वासना प्रधान भावनाओं को जन्म दिया जाता है जो उनसे स्वास्थ्य को नष्ट होता है।

४. अनियमितता—अपने नित्य कार्यों शौच, स्नान, सज्जा, भोजन—विश्राम, व्यवहार, खेल-कूद, सोना और जागना में अनियमितता होने से कई रोग हो जाते हैं।

५. कुसङ्गति—कुसङ्गति अच्छे मनुष्यों को भी बुरे मार्ग पर घसीट ले जाती है। छोटे बच्चों को सिगरेट पीने, जुआ खेलने, चोरी करने, व्यभिचार, हस्तमैथुन व आपस में व्यभिचार करने की हरकतें बुरे बच्चों की सगति से हो जाती हैं।

६. शृगार—शृगार औरतो का है। वह भी अपने पति को प्रसन्न करने के लिए। दूसरों को आकृष्ट करने की प्रकृति से व्यभिचार का जन्म होता है। शृगार में विभिन्न प्रकार के चमकदार वस्त्र, सुगन्धित तैल स्नो, पाउडर आदि हैं। इनको प्रयोग करके व्यक्ति दूसरे को अपनी ओर आकृष्ट करने का प्रयत्न करता है। इस प्रकार के शृगार से कामोत्तेजा बढ़ती है व वीर्यपात हस्तमैथुन जैसे विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

७. वीर्य सम्बन्धी ज्ञान का अभाव—आज के युग में छात्रों को वीर्य के महत्व की जानकारी नहीं करायी जाती है। फलतः बच्चे कुसगति में पड़कर हस्त मैथुन आदि वीर्य क्षरण के कार्य करने लग जाते हैं।

८. साइकिल की सवारी—इस सवारी का उपयोग अधिक होता है, क्योंकि यह कम खर्चीली है। परन्तु इसका उपयोग हानिकारक है। साइकिल की सीट (गद्दी) का दबाव स्त्री, पुरुष दोनों की जननेन्द्रिय पर सीधा पड़ता है जिससे शीघ्रपतन की बीमारी हो जाती है।

९. सह-शिक्षा—विद्यालयों में सह-शिक्षा अर्थात्

नवयुवकों और नवयुवतियों को एक साथ शिक्षा देना स्वास्थ्य की दृष्टि से अलाभकर है। अध्ययन काल में अष्टविध मैथुन का परिहार करना आवश्यक है। सह-शिक्षा में उससे परहेज होना असम्भव है। शास्त्रों में लिखा है—

शृतकुम्भ समा नारी तप्तद्धारसमः पुमान्।

तस्मात् शृतं च बर्हिं च नैकत्रस्यापयेद्बुधः॥”

अर्थात् घी भरे बर्तन को प्रज्वलित अग्नि के पास रखकर देखे। जो स्वभाविक परिणाम होगा वह स्त्री और पुरुष के एक साथ रहने से कैसे रहेगा? ऐसे दुष्परिणामों से बचने सह-शिक्षा को बन्द करना होगा।

१०. अश्लील साहित्य—अश्लील साहित्य में काम-वासना जाग्रत करने के लिए ही सामग्री रहती है अतः उसे विद्यार्थियों के लिए पढ़ना हितकर नहीं है। इस प्रकार के साहित्य के पढ़ने से मन में सम्मोग की इच्छा जाग्रत होती है। मन दूषित हो जाता है। हस्तमैथुन जैसी गन्दी आदतें पड़ जाती हैं। इससे धातु साव, स्वप्न दोष, इन्द्रिय-दोर्बल्य, सिर में चक्कर, कमर दर्द, पेचिस, सग्रहणी व अनेकों प्रकार के वीर्य विकार पैदा हो जाते हैं।

११. ब्रह्मचर्य के बिना भावी जीवन दुःखमय—विद्यार्थी जीवन में ही ब्रह्मचर्य को नष्ट कर देने से भावी जीवन दुःखमय हो जाता है। इसके नष्ट होने से शीघ्र-पतन, स्नायु मण्डल की शिथिलता से नपुंसकता आदि व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं जिससे व्यक्ति स्त्री के साथ मैथुन में असमर्थ रहता है। इससे कुछ लोग तो आत्म-हत्या करने तक की सोचते हैं। कुछ लोग चिकित्सा के चक्कर में पड़कर आजीवन चिन्ताग्रस्त रहते हैं।

१२. शक्ति के खर्च पर नियन्त्रण—विद्यार्थी जीवन शक्ति-संचय करने की अवस्था है। गृहस्थाश्रम शक्ति के खर्च का आश्रम है। शक्ति का खर्च केवल उवस्थ इन्द्रिय से ही नहीं, मन, वाणी और कर्म तीनों से होता है। लौकिक पदार्थों के अधिक चिन्तन से, ज्यादा बोलने से, मात्रा से अधिक काम करने से शक्ति नष्ट होती है। विद्यार्थी जीवन में अधिक बोलना या सासारिक पदार्थों को अधिक सग्रह करने की वृत्ति ग्रहण करना-वीर्यपात करना



जीवन नष्ट करना ही है। गृहस्थ को भी सचय से रहना चाहिए। इससे स्वास्थ्य बढ़ता है।

१३. पूर्णावस्था से पहले सम्भोग—युवावस्था में पुरुष का मन स्त्री की ओर तथा स्त्री का मन पुरुष की ओर आकृष्ट होता है। यह आकर्षण स्वभाविक है। स्त्री की अवस्था सोलह वर्ष, पुरुष की पच्चीस वर्ष की आयु मिलन योग्य है। इसके पूर्व की आयु कच्ची है। कच्ची आयु में मिलन से पुत्रों में प्रमेह, स्वप्नदोष, नपुंसकता, शीघ्रपतन आदि रोग और स्त्रियों में प्रदर, सोम, योनि व्यापत् मासिक, धर्म की अनियमितता और कृच्छता आदि रोग पैदा होते हैं। अर्थात् विद्यार्थी जीवन में उपर्युक्त आयु के पूर्व मैथुन में सलग्न नहीं होना चाहिए।

उपरोक्त सभी ब्रह्मचर्य के बाधक कारण हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति को इनको ध्यान में रखकर ही चलना चाहिए विशेष कर विद्यार्थी को।

ब्रह्मचर्य के रक्षक उपाय

१. ईश्वर—परायणता—मन को ईश्वर की ओर लगाने से दूषित विचार उत्पन्न नहीं होते हैं। इससे हम वही-आमानी से नयम-सुखी और स्वस्थ हो जाते हैं। इसके द्वारा ब्रह्मचर्य का पालन बहुत आसानी से कर सकते हैं। ईश्वर सर्व व्यापक है। मन से चिन्तन करें।

२. राम-नाम का जप—गांधी जी ने लिखा है कि “विषय वामना को जीतने के लिए राम-नाम जप राम-वाण की तरह है।” इसी प्रकार मन शुद्धि के लिए गायत्री मन्त्र का जप उत्तम है। मन्त्र जप से मन शुद्ध स्वस्थ रहता है। इससे ब्रह्मचर्य रक्षा की जा सकती है।

३. बाल विवाह का सर्वथा त्याग हो तथा पच्चीस वर्ष के पहले लड़के का व सोलह वर्ष में पहले लड़की का विवाह न होने दें क्योंकि इसी अवस्था में पुरुष का वीर्य व स्त्री का रज नमान होता है।

४. कुमन से बचें।

५. विचार मात्त्रिक रखें।

६. उत्तेजक पदार्थों का जैसे मिर्च, गर्म मनाले, गटार्ह, अधिक मीठे आदि का सर्वथा त्याग करें।

७. माग, गाजा, अफीम व शराब आदि नशीली वस्तुओं का सेवन न करें।

८. मास केसर, कस्तूरी स्वर्ण युक्त वाजीकरण औषधियों का सेवन न करें।

९. बालक को गुरुभक्त व माता-पिता भक्त बनाना चाहिए। मरक्षक को बालको के समक्ष दुर्व्यसन नहीं करना चाहिए।

१०. बालको को ब्रह्मचर्य का ज्ञान कराते रहना चाहिए तथा इसके लाभ को बताना चाहिये।

११. सादगी से रहना—मनुष्य जितना सरल व सादी वेष भूषा में रहेगा उनका ही उसका मन सरल व शुद्ध होगा।

१२. मानव जीवन को पाकर किसी महान् व्यय की ओर अग्रसर होना चाहिए। यह ब्रह्मचर्य पालन का साधन है।

१३. स्वस्थ रहने की दृढ़ कामना—मन में स्वस्थ रहने की दृढ़ कामना रखनी चाहिए। इससे स्वास्थ्य नष्ट नहीं होता। भोजन, व्यायाम, शक्ति संरक्षण को ध्यान में रखते हुए ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

१४. कार्य व्यस्तता—ब्रह्मचर्य पालन के लिए हमेशा काम में ही लगा रहना चाहिए। कहा कि ‘फालतू दिमाग शैतान का घर है’ अगर कभी मन में कामेच्छा जागृत हो तो उस समय किसी न किसी कार्य में सलग्न होकर काम प्रवृत्ति को शांत करना चाहिए।

१५. शृंगार रस के उपन्यास, नाटक, काव्य तथा काम से संबंधित साहित्य न पढ़ें।

१६. पूर्वकथित अष्टविध मैथुनो से बचें।

१७. रात को जल्दी समय पर सोकर सबेरे ब्रह्म-मूर्त में ही उठ जावें।

१८. महीने में दो एक उपवास अवश्य करें।

१९. यथा समर्थ लंगोठ बाँधें।

२०. अनावश्यक ही गुह्याङ्गों को हाथ में न छुएँ।

२१. विश्राम करते समय तथा कार्य करते समय ईश्वराघन करें।

२२. मल-मूत्र त्याग करने के पश्चात् इन्द्रियों को शीतल जल में धोवें।

२३. धार्मिक ग्रन्थों तथा महापुरुषों के चरित्रों का मनन करें।

२४. निश्च ठंडे जल से स्नान करें।

२५ नाटक, नृत्य सिनेमा न देखे ।

२६ खुली हवा में दोनों समय पैदल वायु सेवें ।

२७ पवित्र शय्या पर शयन करें व स्वच्छ श्वेतवस्त्र धारण करें ।

२८ घूँसपान ब्रह्मचर्य का शत्रु है ।

२९ भोजन की वस्तु रजस्वला व प्रबल कामना वाली स्त्री के द्वारा छुई हुई या बनाई हुई न हो । कुत्ते और गीध की दृष्टि भोजन पर नहीं पड़नी चाहिए । रोती हुई व क्रोधित स्त्री के हाथ का भोजन नहीं करे ।

३० ब्रह्मचारी को बिना मूल्य का तथा बिना परिश्रम का भोजन नहीं करना चाहिए ।

३१. ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए छान्दोग्य उपनिषद् में ६ बातों पर विशेष बल दिया गया है—(१) अग्निहोत्र (२) देवाराधन (३) मौन (४) अरण्यागमन (५) सत्रायन (६) अनाशकायन ।

३२. गृहस्थों के लिए ब्रह्मचर्य में समय पर ध्यान रखते हुए मोग करना चाहिए ।

३३. स्त्री-पुरुष संयोग के लिए शक्ति, स्थान, समय

का ध्यान रखना चाहिए । स्त्री-पुरुष को अलग अलग सोना चाहिए ।

३४ ब्रह्मचर्य रक्षार्थ मायावी चीजों का ध्यान रखना चाहिए । जैसे—मोह, ममता, लोभ, क्रोध, मान-प्रतिष्ठा, मिथ्याभिमान । इनसे हमेशा बचे ।

३५ प्राकृत पदार्थों के सेवन से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है ।

३६ रसनेन्द्रिय तथा जननेन्द्रिय का घनिष्ठ सम्बन्ध है । अतः दोनों का ध्यान रखे ।

३७ ब्रह्मचर्य के लिए अन्तःकरण की निर्मलता आवश्यक है ।

३८ ब्रह्मचारी को समस्थिति में रहना चाहिए ।

३९ सत्य, मादगी, समता, सत्यता, सदाचार से मिलता है ।

४० विद्याप्राप्ति को ही अपना महान् ध्येय रखे ।

४१. जगत की अनित्यता का सदैव मनन करे ।

—श्री वैद्य राजकुमार सिंह कुशवाह आयुर्वेदरत्न
हैदराबाद (उन्नाव) उ० प्र०

(पृष्ठ २०४ का भेषाण)

ब्रह्मचर्य के महत्त्व को प्रकट करते हुए आचार्य वाग्भट्ट ने अपने अष्टाङ्ग हृदय ग्रन्थ में लिखा है कि धर्म के अनुकूल, यश देने वाला, दीर्घायु प्रदान करने वाला, यह लोक और परलोक में सदा उपकार करने वाला (रसायन) और हमेशा निर्मल ब्रह्मचर्य का तो हम सदा अनुमोदन करते हैं । इसी प्रकार महर्षि चरक जी ने भी अपने चरक संहिता ग्रन्थ में “ब्रह्मचर्यमायुष्यकराणां श्रेष्ठतमम्” कहकर ब्रह्मचर्य को दीर्घायु प्राप्ति निमित्त श्रेष्ठतम माना है ।

ब्रह्मचर्य का नीद (निद्रा) से भी कितना घनिष्ठ सम्बन्ध है इसका जिक्र करते हुए आचार्य वाग्भट्ट कहते हैं कि ब्रह्मचर्य में लगे हुए सम्मोग मुख से विरक्त मन वाले एवं यथा लाभ सन्तुष्ट व्यक्ति में नीद अपने ठीक समय का उत्पन्न नहीं करती, अर्थात् ब्रह्मचर्य पालन करने वालों को नीद ठीक समय पर स्वयं ही आ जाती है ।

ब्रह्मचर्यरतैर्ग्राम्यमुख निद्रा चेतसः ।

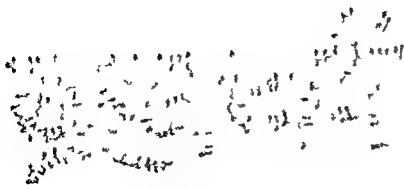
निद्रास्तोष तृप्तस्य स्वकाल नातिवर्तते ॥

स्त्री प्रसङ्ग के समय का विधान भी आयुर्वेद में अच्छी तरह बताया है जिसे हमें पालन करना चाहिये, कि स्वयं

एवं निरोगी मनुष्य को शीतकाल (हेमन्त-शिशिर ऋतु) में वाजीकरण औषधियों से तृप्त होकर इच्छानुसार सम्मोग सुख का अनुभव करे ।

वसन्त ऋतु (चैत्र-वैशाख), शरदऋतु (आश्विन-कार्तिक) में तीन-तीन दिन के बाद, वर्षा ऋतु (श्रावण-भाद्रपद), शीष्म ऋतु (ज्येष्ठ-अषाढ) में पन्द्रह-पन्द्रह दिनों दिनों बाद सम्मोग करे । यदि उपरोक्त नियम का पालन नहीं किया जाता है तो भ्रम (चक्कर आना), अनायास थकावट मालूम पड़ना, नेत्रों में दुर्बलता, बल का क्षय होना, घातुक्षय, इन्द्रिय का क्षय और तो और यहाँ तक देखा जाता है कि अकाल मृत्यु तक भी हो जाती है । और यदि नियमिन रूपेण अपनी सामर्थ्य को देखते हुए स्त्री प्रसङ्ग किया गया तो स्मृति, धारण शक्ति, आयु, आरोग्य, शरीर पुष्टि, इन्द्रियों की शक्ति, धृक्, यश और बल इन सभी में वृद्धि होती रहती है और वृद्धावस्था भी देर से आती है ।

—श्री वैद्य मदनमोहन जी मिश्रा
प्रकाश भुवन, बालाजी प्लांट, अमरावती



• १८१ • न जन्म देवाः श्री अर्जुन भीष्म पितामह नो
ब्रह्मचर्यं कर्तव्यं इत्यादि मृत्युं ह्ये । ब्रह्मचर्यं देव
पुत्रो नो जन्मे श्री नदी नर्जुन मिनो मे रिने नो डा-
देव है । यथा -

सः भर्तृणां श्री रमो ब्रह्मचर्यं न्येता ।
मन्मथं गच्छन्मृगपुत्राणि यथा ते ब्रह्मचारिणः ॥

—मनु० १/३० ॥

ब्रह्मचर्य शब्द की निरुक्ति—'ब्रह्मणे=धर्मार्थं यं
=आचरणीय + ब्रह्मच =आचम विज्ञान' । अर्थात् जग
व्याप्त की आवश्यकता ब्रह्मचर्य के लिये होती है
उस ब्रह्मचर्य कहते हैं । यह चार अवस्थाओं में भव प्रयोग
है । क्योंकि -

प्रासादर्य विनिर्माणे मूलभूतिलिख्यते ।
तथैव जायन्त्यादा ब्रह्मचर्यसंपेक्ष्यते ॥

अर्थात् जिस प्रकार मनुष्य के निर्माण के लिये नीव
रजना आवश्यक होता है, उसी प्रकार गिर एव सुगी
जीवन के लिये ब्रह्मचर्य का निर्यात आवश्यकता है ।
अथर्ववेद कहता है "ब्रह्मचर्येण तपसा देवामृत्युमु-
मुपावन्त ।" अथर्ववेद का ११ अ ३ नू ५ म १८ ॥
ब्रह्मचर्य और तप के प्रभाव से देवताओं की मृत्यु नहीं

पति । मरने पर तो श्री ब्रह्मचर्यरत्न ('अकृत
पुत्रान्तरं देवता' मनु० १/३०) अपने पति के निवाय
द्वारे पुत्र न भवतु नाना जिया है ।) या प्रारण करनी
है । वह ब्रह्म पुत्रपत्न है ता भी स्वर्ग को प्राप्त करती
है, जिस प्रकार ब्रह्मचारी पुत्र । ब्रह्मचर्य शब्द का मूल
अर्थ 'पुन वाग्ण' अर्थात् उगली गर्वात्मना सुरक्षा करना ।
इसका समर्थन भगवान् पतञ्जलि के शब्दों में इस
प्रकार है—'ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठाया वीर्यनाम' । पातञ्जल
सू० ३८३ । वाय का क्षरण केवल श्री-पुत्र के सहवा
न ही नहीं होता अर्थात् उनके आठ भेद है -

स्मरणा वीर्यं केनि प्रेक्षणं गुरुभाषणम् ।
मन्त्रोऽध्ययसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥

डाक्टर त्रिपाठी स्वर्गीय पण्डित लालचन्द्र जी वैद्य के
अन्यतम योग्य जिग्य ह । आप कुशल अव्यापक, सफल
चिकित्सक, सुप्रसिद्ध रामीक्षक तथा संस्कृत के अद्यतन कवि
ह । आपकी लम्बी आयुर्वेद एवं संस्कृत साहित्य की सेवा में
निरन्तर तत्पर रहती है । आपने १९७३ ई. में कविराज लोलि-
म्बरराज के ग्रंथों का मौलिक अध्ययन कर आगरा वि० वि० से
पी० एच० डी० की सम्मानित उपाधि प्राप्त की । उक्त शोध-
प्रबन्ध आयुर्वेद के क्षेत्र में श्री त्रिपाठी की अनुपम देन है । इसी
वाच 'वेद्यावसन्त' तथा 'माधव निदान' का सम्पादन कर
अद्यावधि अप्रकाशित । 'चमत्कार चिन्तामणि' का पारम्परिक
टीकाओं के साथ प्रकाश कराया है । अभी तक उपलब्ध
अपूर्ण 'वैद्य जीवन' के यत्र तत्र विकीर्ण पाठों का प्रामाणिक
संकलन कर सम्प्रति उनके सम्पादन में आप सलग्न हैं ।

ब्रह्मचर्य हमारे जीवन का सारभूत रहस्य है जो इस लोक
तथा परलोक दोनों का सुखी बनाने में अत्यन्त सहायक है ।
आशा है श्री त्रिपाठी जी का यह लेख उपरोक्त महत्व को
प्रतिपादित कर सकेगा ।

—विशेष सम्पादक

एतन्मैथुनमर्प्यान् प्रवदन्ति मनोविदः ।

विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाटलक्षणम् ॥

स्त्री-पुरुष का परस्पर स्मरण, कीर्तन, शीडा, देखना, गुप्त बातचीत, सकल, अव्यवसाय, क्रियानिवृत्ति ये मैथुन के आठ भेद हैं। इनको न करना ही ब्रह्मचर्य है। किन्तु महर्षि याज्ञवल्क्य का मत इसमें कुछ भिन्न है। यथा—

चतुर्थमायुषोभागमुपित्वाद्यं गुरोर्द्विजः ।

द्वितीयमायुषो भागं कृतदारो गृहे वसेत् ॥

—या० अ० ४।१॥

अविप्लुतब्रह्मचर्यो लक्षणां स्त्रियमुद्वहेत् ।

अनन्यपदिका कात्यायनपिण्डा गणयसीम् ॥

षोडशर्तुनिशा स्त्रीणां तासां युग्मापु सविशेत् ।

ब्रह्मचार्येव पर्वाण्याद्याश्चतस्रश्च वर्जयेत् ॥

—विवाह प्रकरण ३।२-३ ॥

मनुष्य की आयु का प्रथम भाग ब्रह्मचर्य का समय है, उस अवस्था को गुरु के पास अध्ययन आदि कार्यों में बिताकर तदनन्तर गृहस्थाश्रम में पदार्पण करे। पूर्ण ब्रह्मचारी पुरुष उत्तम लक्षणों वाली स्त्री के साथ विवाह करे। स्त्रियों के भासिक धर्म प्रारम्भ होने से गोलह रात्रि पर्यन्त पुत्र प्राप्ति की इच्छा से प्रथम चार रात्रियों को छोड़कर शेष सप्त रात्रियों में सहवास करे। इस प्रकार केवल ऋतुकाल में सहवास करने वाला पुरुष ब्रह्मचारी ही कहा जाता है। प्राचीन काल में पुरुषों की भाति स्त्रियों का भी उपनयन होता था। उपनयन का मुख्य उद्देश्य विद्याभ्यास, वेदाभ्यास, वेदों का अध्ययन और ब्रह्मचर्य धारण है। इसके अतिरिक्त ब्रह्मचर्य का महिमा का वर्णन विष्णु पुराण ३/६।१-७ गरुड पुराण अध्याय ४६ तथा कूर्म पुराण अध्याय ६ में द्रष्टव्य है। यहाँ तक ब्रह्मचर्य की धार्मिक दृष्टिकोण से देखा गया है। इसके आगे इसका आयुर्वेद में क्या स्थान है, इसकी चर्चा की जा रही है।

आयु को बढ़ाने वाली क्रियाओं में ब्रह्मचर्य सर्व प्रथम है। यथा— 'ब्रह्मचर्यमायुष्याणाम्।' —च सू २५-३८ ॥ इसका समर्थन सुश्रुत के शब्दों में निम्नावित है—

आयुष्यं भोजन जीर्णं वेगानां चाविपारणम् ।

ब्रह्मचर्यमहिंसा च साहसानां च वर्जनम् ॥

—सु चि २८/२८ ॥

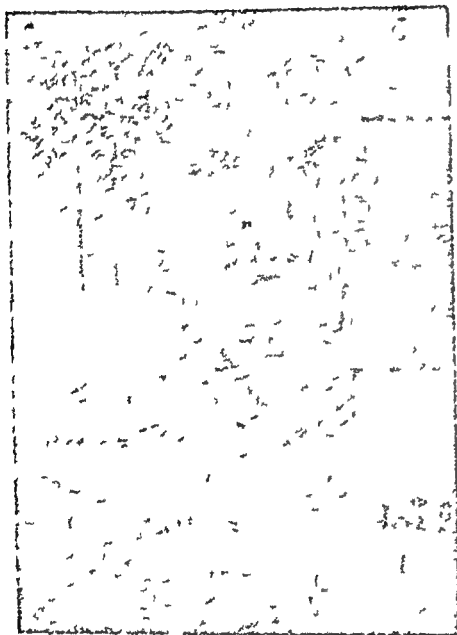
पहला भोजन जन पच जाय उनके बाद भोजन करना, मल मूत्रादि के वेगों को न रोकना ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना, अहिंसा और साहसिक कार्यों का न करना आयु को बढ़ाता है। प्राचीन परम्परा के अनुसार किस प्रकार के छात्र का गुरु के पास अध्ययन के लिये प्रवेश होता था, जरा इस ओर दृष्टिपात करें—'अव्यापन्तेन्द्रियम्' ॥ —च सू अ ८। जिनकी इन्द्रियों दोष रहित हो अर्थात् अपने वश में हो। इसी प्रसङ्ग में आगे देंगे—'अथैनम् यन्निश्चये ब्राह्मणपदाजे, निपन्सकाशे चानुगिष्यात्—ब्रह्मचारिणा' । 'प्रवित्तव्यम्' ॥

च सू ८ ॥ अर्थात् आयुर्वेद अध्ययन के इच्छुक छात्र को यन्निश्चय करने की शिक्षा दे, ब्रह्मण वेदाध्ययन करावे और वैद्य चिकित्सा शास्त्र का उपदेश देने हुए छात्र से कहें—तुम्हें ब्रह्मचर्यव्रत का पालन करना होगा। इस ब्रह्मचर्य की अवस्था में उक्त छात्र को गर्वृत्त का उपदेश दे—'वर्णयात्मा' । —च सू अ ८। तुम्हें जिनन्त्रिण रहना चाहिये। क्योंकि सम्पूर्ण दृष्टि का फल है इन्द्रियों को अपने वश में करना, इसमें मन पराना ही चिकित्सा होती है।

अध्ययन आदि क्रियाएँ ही पञ्चतन्त्र ब्रह्मचर्य गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने वाला भी ब्रह्मचर्य का महत्त्व है। शरीर के तीन आधार हैं आहार निद्रा और ब्रह्मचर्य, इन तीनों का ध्यान रखना हुआ पुरुष सुखी रहता है। गृहस्थाश्रम और सन्तानोत्पत्ति के लिए सहवास का विधान है। इसमें रानी पुरुष दोनों को कैसे रहना चाहिये इस सम्बन्ध में आयुर्वेद का मत द्रष्टव्य है—'तत पुष्पात् प्रभृति त्रिगत्रिमासीत् ब्रह्मचारिणी' । 'पुरुष च' ॥ च० सू० ८ ॥ ऋतुकाल के तीन दिनों में स्त्री पुरुष दोनों ब्रह्मचर्य का पालन करें, इसी विषय को सुश्रुत के शब्दों से देखें—'ऋती प्रथमदिवसात् प्रभृति ब्रह्मचारिणी दिवा स्वप्नादीन् परिहरेत्' ॥—सु० शा० २/५५। शुद्धस्तन वेदाद 'ततोऽपराह्णे पुमान् मासं ब्रह्मचारी सपि स्निग्ध सर्पि क्षीराभ्यां शाल्योदनं भुक्त्वा मासं ब्रह्मचारिणी तैल-स्निग्धा तैलमापोत्तराहारा नारं मुपेयाद् रात्रौ' ॥ सु० शा० २/२८ ॥ पुरुष एक मास तत् ब्रह्मचारी रहकर सायंकाल घृत पानकर दूध घी मिला हुआ शालिचावल का भात खाकर, तेल में पके उडद के पदार्थों का भोजन की हुई (शेषांश पृष्ठ २१७ पर देखें)

आयुर्वेदिक * दिनचर्या

कविराज श्री रघु० रत्नबोस आयु० बृह०



आपका जन्म वगला देश के एक ग्राम में सामान्य मध्यवर्त्ति परिवार में हुआ। स्व० कवि० गणनाथ सेन सरस्वती महामहोपाध्याय से अध्ययन एवं प्रत्यक्ष-ज्ञान प्राप्त कर स्वदेश-इलाहाबाद, हिगनघाट में चिकित्सा करने के बाद १९५१ में प्रिंस यशवन्तराय आयुर्वेदिक अस्पताल इन्दौर के सुपरिन्टेण्डेंट तथा बाद में महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय इन्दौर में आयुर्वेदीय रिसर्च आफीसर बने। आपने ४ शोधपत्रों का प्रकाशन करवाया। तत्पश्चात् आयुर्वेद महाविद्यालय ग्वालियर के प्रिंसिपल रहे। शासन के विधि विस्तृत आचरण के कारण त्यागपत्र देकर १९५८ में दयानन्द आयुर्वेदिक कालेज जालघर के प्रिंसिपल बने। १९६२ में आयु० विश्वभारती सरदारशहर के प्रिंसिपल एवं तत्पश्चात् इण्डियन मैडीकल काउंसिल द्वारा परिचालित आयुर्वेद अनुसंधान इकाई आयुर्वेद महाविद्यालय ग्वालियर में रिसर्च आफीसर रह कर सन् १९६९ में सेवा निवृत्त हुए तथा अब स्वतन्त्र रहकर अपने अगाध ज्ञान को विविध आयुर्वेद पत्रों के माध्यम से वैद्य समाज के समक्ष निरन्तर प्रकट करते रहते हैं। आपका प्रस्तुत 'आयुर्वेदोक्त दिनचर्या' लेख गागर में सागर भरने की कहावत को चरितार्थ करता है।

--विशेष सम्पादक

आयुर्वेद के प्रणेता हमारे प्राचीन ऋषियों ने रोग होने से उसकी चिकित्सा कराने की बजाय रोग न होने पावे—इसके ऊपर ज्यादा ध्यान दिया करते थे। वह एक पृथक् विज्ञान है और उसे स्वस्थवृत्त कहते हैं। इस विज्ञान से हमें पता लगता है कि किस तरह से रहन-सहन से हम स्वस्थ रहकर नीरोग जीवन यात्रा का निर्वाह कर सकते हैं। हमारे पूर्वज स्वस्थवृत्त को इतना महत्व दिया करते थे कि धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष जिनको मानव के परम उद्देश्य कहे जाते हैं—उसकी प्राप्ति के लिये श्रेष्ठ साधन माना था।

“धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यम् मूलमुत्तमम्। रोगास्तस्यापहर्तारं श्रेयसो जीवितस्य च ॥ एवं विज्ञाय मतिमान् स्वस्थवृत्तपरोभवत् ॥ आयुरारोग्यं धर्मादि स्वास्थ्यादेव हि जायते ॥” (च० सू०)। और इस नीति के अनुसार हमारे पूर्वजों ने आयुर्वेद शास्त्र को बनाते हुए स्वस्थवृत्त अर्थात् स्वास्थ्य जीवन यापन प्रणाली का वर्णन किया था जिससे जनना कम से कम रोग से आक्रान्त होती थी और अधिक से अधिक स्वस्थ, सुखी तथा दीर्घजीवन को भोग करती थी। आयुर्वेद के अन्यतम परम पंडित शार्ङ्गवर ने कहा था कि “न जन्तु कश्चिदमरं पृथिव्या जायते क्वचित्। अतः

मृत्युरवार्य स्यात् किं न रोगान्निवारयेत् ।" पाश्चात्य जनत के चिन्ताशील मनीषियों ने भी आयुर्वेदोक्त स्वस्थ-वृत्त के अनुशीलन से इतना प्रभावित हुए थे कि उन्होंने स्पष्ट भाषा में कहा था कि—If the hygienic instructions found in Charak Samhita are strictly adhered to, the humanity will suffer less from modern diseases and the Doctors will be free from loss of work for themselves

परन्तु आज की परिस्थिति कुछ अलग ही है। आज चरकोक्त स्वस्थवृत्त भारतीय जनता भूल चुकी है और पाश्चात्य सभ्यता के अध्यानुकरण से जनता रोगजर्जरित होकर दुर्गो जीवन बिता रही है। सरकार भी एक के बाद दूसरा, दूसरे के बाद तीसरा, इस तरह से सैंडो मेडिकल कालेज खोलकर, हजारों की सख्या में डाक्टर पैदा करके भी जनता की स्वास्थ्यहीनता को रोक नहीं पा रही है। आज के स्वस्थवृत्त-विमुख अथवा यों कहिये-स्वस्थ वृत्त में अज्ञ जनता को स्वस्थ बनाना असम्भव है। पाश्चात्य सभ्यता का अध्यानुकरण भारत की जनता तथा उनकी संस्कृति के लिये हानिकारक है इसमें संदेह नहीं है। अतः आयुर्वेदोक्त स्वस्थवृत्त का ज्ञान हमारे अन्दर जितनी जल्दी विकसित हो जाय उतनी ही जल्दी हम अपने स्वास्थ्य रक्षण में सफल हो सकेंगे। यह अविस्वादित सत्य है।

आयुर्वेद शास्त्रानुसार स्वस्थ पुरुष का लक्षण निम्न प्रकार है। "समदोषः समान्निष्ठः समधातुः मलक्रियः, प्रसन्नात्येन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ।" (सु. स.) अगर इस दृष्टि से देखा जाय तो आज की जनता में एक भी स्त्री अथवा पुरुष स्वस्थ कहा नहीं जा सकता है। इसका एकमात्र कारण आज की आधुनिक सभ्यता है। शारीरिक रूप से पूर्ण स्वस्थ रहते हुए भी मानसिक स्वास्थ्य के अभाव के कारण किसी भी पुरुष अथवा स्त्री को आज स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। एक के अस्वस्थ होने से दूसरे को अस्वस्थ होना ही पड़ता है—अतः आज के युग में शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य ठीक है ऐसा तक भी स्त्री अथवा पुरुष हमारे नजर में नहीं

पड़ते हैं। किसी का शारीरिक स्वास्थ्य ठीक है तो मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है अथवा किसी का मानसिक स्वास्थ्य ठीक है तो शारीरिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है, अतः हम कैसे उन्हें स्वस्थ कह सकते हैं। हम देख रहे हैं कि आज एक सार्वजनिक रोग के आक्रमण से हम गुजर रहे हैं और उस रोग से मुक्ति कैसे और कब मिलेगी। इसका कोई भी मरोसा हमें सोच में भी नहीं आ रहा है।

आयुर्वेद में जो स्वस्थवृत्त का वर्णन हमें मिलता है। यह प्रातः शय्या त्याग में प्रारम्भ होकर रात्रि को शय्या ग्रहण अथवा यों कहा जाय कि दूसरे दिन शय्या त्याग तक कौन समय किस तरह से हमें बिताना चाहिये—उसका विषय विचारण है—जोकि दिनचर्या के रूप में हमारे सामने है। शय्या त्याग का समय, प्रातः काल व्यायाम, अभ्यंग, स्नान, वस्त्र परिधान, शरीर विन्यास, ईश्वर आराधना, भोजन, अपने जीविकोपार्जन का उपाय, निद्रा, विवाहितों के लिए मंथुन तक का नियम आयुर्वेद शास्त्र में वर्णित है। इसके अलावा विभिन्न ऋतुओं में हमारा रहन-सहन किस प्रकार का होना चाहिये जिससे ऋतुओं के परिवर्तन के कारण स्वाभाविक रूप से भी हम रोग के शिकार न बनें, इसका विस्तृत वर्णनात्मक उपदेश हमें ऋतुचर्या के रूप में आयुर्वेदशास्त्र में मिलता है। यह धो हुआ व्यक्तिगत स्वस्थवृत्त। इसके अतिरिक्त सामाजिक स्वस्थवृत्त के रूप में महामारियों से बचने का उपाय भी हमारे पूर्वजों ने आयुर्वेद में समाविष्ट किया है। केवल इतना ही नहीं, हमारे प्राचीन ऋषियों ने स्वस्थवृत्त के एक अविच्छेद अंग के रूप में सद्वृत्त का भी वर्णन किया है। जोकि हमारी प्राचीन संस्कृति की एक विशेषता है। प्रारम्भ से ही आयुर्वेद ने वैज्ञानिक विवेचन के रूप में शरीर व मन का अविच्छेद सम्बन्ध माना है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य विशेष रूप से नैतिक अवस्था के ऊपर निर्भर रहता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य लाभ के उपाय के रूप में सद्वृत्त का वर्णन हमें मिलता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर्य, मिथ्याभाषण, ईर्ष्या, द्वेष, मानसिक क्षुब्धता आदि से प्रभावित व्यक्ति कभी भी मानसिक स्वास्थ्य सुख का अनुभव नहीं कर सकते हैं। इसके अलावा सच्चरित्रता सत्यवादिता, उच्चादर्श प्रियता, सभ्य व भद्र आचरण,



कर्त्तव्य परायणता तथा समाज के प्रति अपना-अपना उत्तर-दायित्व निभाना भी सद्वृत्त के अन्दर परिगणित होता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिये उपरोक्त द्गुणों का त्याग तथा सद्गुणों का अवलम्बन परमावश्यक है—जिसका हमारे पूर्वजों ने सद्वृत्त के नाम से वर्णन किया है। अगर हम थोड़ा सा इस विषय पर विचार करें तो हमें प्रतीत होगा कि वस्तुतः सद्वृत्त के आचरण के बिना हमें मानसिक शांति नहीं मिल सकती है और मानसिक स्वास्थ्य के अभाव में शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी दिनचर्या भी विफल होगी।

आयुर्वेद में कहा गया है—“ब्राह्ममुहूर्तं उत्तिष्ठेत्” अर्थात् ब्राह्म मुहूर्त में शय्या त्याग करना चाहिये। ब्राह्म मुहूर्त का माने सुबह को साढ़े चार बजे के लगभग है। आज के युग के मनुष्यों के लिये इसकी कल्पना भी असम्भव प्रतीत होती है। कम से कम ६६ प्रतिशत जनता के लिये यह कार्य दुर्लभ है। ब्राह्म मुहूर्त में उठकर शौचादि प्रातः कृत्यों के बाद स्नान, सन्ध्या पूजन आदि से निवृत्त होकर प्रातः कालीन प्राकृतिक सौंदर्य के उपभोग से शरीर व मन में जो प्रफुल्लता आती है—उसकी तुलना किसी भी अन्य परिस्थिति से नहीं हो सकती है। आज के युग में सूर्योदय देखना ही पाप है। शय्यापार्श्व में जब तक चाय की प्याली नहीं आती है—तब तक शय्यासुख को कैसे विस्र्जित किया जा सकता है। बिना मुँह हाथ धोये चाय पीना आज का फैशन बन गया है। उसके बाद ही दफ्तर की या व्यापार घन्धे की फिफ्फ पड़ जाती है। अपना प्रातः कृत्य ठीक तरह के सम्भव ही कहाँ है। किसी तरह से मलौत्सेर्ग व स्नान के बाद ही उपाहार की व्यवस्था होती है। सन्ध्या पूजन से निवृत्त होना या तो बाद के लिये अथवा वृद्धावस्था के लिए रिजर्व रखा जाता है। और दिन के कामकाज से अवसर मिलने के बाद ही पुनः घर लौटने का सवाल आता है। इसके ऊपर क्लव, सिनेमा, विशेषकर सिनेमा का सेकेण्ड शो आदि से अवसर मिलने के बाद ही निद्रा का सवाल आता है। अतः Early to bed and early to rise, makes a man happy, healthy and wise इस पाश्चात्य सद्बुद्धि का आज के युग में कोई भी उपयोग नहीं है। अतः सुबह ८-६ बजे के पहिले शय्या त्याग का प्रश्न ही नहीं उठता

है। आखिर शरीर की थकान को मिटाने लिये उपयुक्त निद्रा का उपयोग तो होना ही चाहिये। बाह्य वृद्ध स्वामा-विक रूप से हो या अरवाभाविक रूप में अर्थात् औपधियों के सहयोग से हो। जहाँ ऐसी परिस्थिति है—वहाँ “ब्राह्म मुहूर्तं उत्तिष्ठेत्” इस आर्योपदेश का महत्व ही कहा रह सकता है।

अब लीजिये दाँत का सवाल। आज गली-गली में दाँत के डाक्टर, दाँत की चिकित्सा सिगाने के जहाँ-तहाँ डेन्टल कालेज हैं—जहाँ दाँत के विशेषज्ञ तैयार किये जाते हैं। वचपन से ही दाँत की खराबी, मध्यायु तक सब ही दाँत नकली। आवश्यकता न रहने से वे दाँत आलमारी में और आवश्यकता पड़ने पर वे दाँत मुँह में, न दाँत का दर्द और न दाँत की बीमारी। इसने अच्छा और क्या हो सकता है। परन्तु इसी भारतवर्ष में एक समय ऐसा था जबकि खीन के परिव्राजकों ने भारतवासियों के दाँत देखकर आश्चर्यचकित और मोहित होकर अपने भ्रमण वृत्तान्तों में इसकी प्रशंसा की थी। प्राचीनकाल में न तो दुध ब्रूश थे और न टूथ पेस्ट ही। हमारे पूर्वज नीम, खदिर, मुलेठी, करज, वन्जुल आदि की डालियों में दातुन किया करते थे। कुछ डालियाँ थी कड़वी कुछ थी मीठी और कुछ रहती थी कमैली। इसका भी निश्चित उद्देश्य मुँह के स्वाद के ऊपर ध्यान रखकर दोपों के विचार कर डालियों का निर्णय किया जाता था। ताजी डालियों को चबा-चबाकर मुलायम बना लिया जाता था, जिससे दाँत को मेहनत करनी पड़ती थी। उसके साथ-साथ विभिन्न रसों को मसूढों के अन्दर तक प्रवेश कराते हुये मुलायम दुध ब्रूश रूपी डालियाँ दाँत तथा मसूढों को साफ किया करती थी। इससे मसूढों में मजबूती, किसी भी प्रकार के विपाक्त जीवाणुओं का नाश के साथ मुख शुद्धि हुवा करती थी। उसके बाद जिह्वा साफ की जाती थी। इस तरह से मुँह धोने के बाद खाने की वस्तु स्वादिष्ट लगती थी। मसूढे मजबूत होने के कारण खाद्य-वस्तु चबाकर खाने में दाँतों को थकावट महसूस नहीं होती थी और वृद्धावस्था तक दाँत साथ देते थे। कभी भी आलमारी में उठाकर रखने की जरूरत नहीं पड़ती थी। आज नकली दाँत तो एक फैशन सा बन गया है। सुतरा आयुर्वेदीय पद्धति से दन्त धावन, जिह्वा आलेखन का उपदेश देना व्यर्थ ही प्रतीत होता है।

अब आइये—थोड़ा सा व्यायाम के सम्बन्ध में विचार करें। प्राचीनकाल में व्यायाम करना एक नित्य कर्म माना जाता था। इसके गुण वर्णन प्रसंग में चरक ने बताया है—“शरीर चेष्टा या चेष्टा स्व्यैर्यथा बलवर्धनी, देह व्यायाम सख्याता मात्रया त समाचरेत्। शरीरोपचय कान्तिर्गन्नाणा सुविमक्ता, दोषाग्नित्वमनालस्य स्थिरत्व लाघव मृजा। श्रम बलमपिपासोष्ण शीता दीना सहिष्णुता, आरोग्य चापि परमम् व्यायामादुपजायते ॥ (च.सू. ५)। इस तरह से व्यायाम के द्वारा हमारे पूर्वज स्वस्थ, बलवान शरीर के अधिकारी बनकर रोगों से दूर रहा करते थे और सुखी दीर्घ जीवन यापन किया करते थे। आज के युग में व्यायाम व्यवसाय करना एक हीन व्यवसाय समझा जाता है। यह तो मजदूरों का काम है या पहलवानों का ही काम माना जाता है। साधारण मनुष्य के लिये विशेषतः सम्य समाज के लिये व्यायाम एक अपमानजनक तथा अनावश्यक कार्य माना जाता है। उसका फल भी हमारे सामने मौजूद है। बालक-बालिकाओं से लेकर तृण युवक-युवतियों, अर्धे स्त्र-पुरुष और वृद्ध-वृद्धाओं का मग्नस्वास्थ्य हमें सदा सशक्त रखता है। शारीरिक गठन की न्यूनता, परिश्रम करने में असमर्थता, विभिन्न प्रकार के रोग और असामयिक वार्द्धक्य न केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन को दुखी बना रहा है—बल्कि हमारे सामाजिक तथा राष्ट्रीय जीवन को भी हानि पहुँचा रहा है। रक्तचाप वृद्धि, मधुमेह, हृदयरोग आदि व्याधि जो पहिले कदाचित् सुनाई पड़ती थी वे आज प्रायः सुनाई पड़ने लगी और हम इन रोगों की चिकित्सा की खोज में लगे हुये रहते हैं। रोग के निदान के ऊपर ध्यान देकर उससे बचने के लिये प्राकृतिक उपायों के ऊपर हमारा ध्यान अभी तक आकृष्ट नहीं हो पा रहा है—यह दुर्भाग्य का विषय है।

भारतीय संस्कृति के अनुसार नित्य स्नान एक नैमित्तिक कार्य ही माना गया है। शारीरिक व मानसिक शुद्धि के लिये नित्य स्नान एक परमावश्यक कर्तव्य है। स्नान के पूर्व शरीर में तैल मर्दन की व्यवस्था आयुर्वेद में वर्णित है और उसी के अनुसार हमारे देश में प्राचीनकाल से ही यह प्रथा प्रचलित है। इस प्रथा का गुण वर्णन अनावश्यक है। शरीर में स्निग्धता व कान्ति प्रदान करने में, मर्दन के कारण चर्माभ्यन्तर में अधिक रक्त संचार से

तैल मर्दन की विशिष्ट उपयोगिता है। स्नान के समय अगोछे या तौलिये से अतिरिक्त तैल को निकाल दिया जाता था, जिससे रोमकूप साफ हो जाता है—जिससे शारीरिक मलोत्सर्ग की क्रिया सरलता से होती है। साथ ही साथ चर्म को आवश्यक पोषण पदार्थ भी मिल जाता है। जिससे उसकी स्वस्थता मौजूद रहती है—कान्ति में वृद्धि होती है। परन्तु आधुनिक चर्चा में स्नान को नित्य नैमित्तिक एक आवश्यक कर्म नहीं माना जाता है। आज की सभ्यता में ऊपर की शोभा ही प्रधानतः है भीतर में चाहे कुछ भी हो। इसलिये स्नान तो—अवसर का विनोद मात्र ही रहा है, अवसर जिस दिन और जिस समय मिला तब ही स्नान कर लिया जाता है, न अवसर मिला तो दो-दो, तीन-तीन दिन तक स्नान नहीं होता है—इसकी क्या परवाह है? हाथ पैर व मुँह में साबुन लगा लिया और शिर में तैल लगाकर अच्छी तरह से केश विन्यास कर लिया गया तो वस, स्नान की आवश्यकता ही क्या है? आज तो साबुन, स्नो और पाउडर का ही युग है। तैल मालिश करना गवारी की प्रथा कहलाती है। नित्य साबुन के प्रयोग से तैल के साथ साथ चमड़ी से जो स्निग्ध पदार्थ निकल जाता है—जिसका फल यह होता है कि शारीरिक चर्म रूक्ष व लावण्य विहीन हो जाता है। दीर्घकाल तक अपनी पोषक वस्तु के न मिलने पर उसकी स्वस्थता नष्ट हो जाती है और धीरे धीरे नाना प्रकार के चर्म रोगों की उत्पत्ति होती है। फलस्वरूप आज ‘स्पेशलिस्टों’ की सख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। दाँतों के ‘स्पेशलिस्ट’ चर्मरोगों के लिये स्पेशलिस्ट, नाक, कान, गले के लिये स्पेशलिस्ट, हड्डियों के स्पेशलिस्ट, हृदय रोग के लिये स्पेशलिस्ट, फेफड़ों के लिये स्पेशलिस्ट, आमाशय तथा आँतड़ियों के लिये स्पेशलिस्ट, मूत्र रोगों के स्पेशलिस्ट, नसों के लिये स्पेशलिस्ट इस तरह से धीरे धीरे हमारे सारे शरीर स्पेशलिस्टों के लिये ही विभाजित हो गया और आगे और भी विभाजन हो जावेगा—हमारे शरीर में अपने लिये कुछ भी नहीं रह जावेगा। उनके भरोसे पर ही हमारी जिन्दगी बीतेगी कितनी सुविधा की बात है।

शिर में तैल मालिश कर नहाना आज के फैशन में उपयोगी नहीं है। आज तो ‘शैम्पू’ का युग है। उसके



वाद शिर मे "सेन्टेड आयल" को लगाकर केश विन्यास किया जाता है। नतीजा हम यही देख रहे हैं कि तरुणावस्था मे शिर के बाल सफेद हो रहे हैं, लडकियों मे अधिकांशतः स्त्री या रेशमी चोटी के इस्तेमाल से अपनी केशहीनता को ढककर केशों की शोभा प्रकट करना चाहती हैं। आधुनिक चर्चा के बदौलत आज कवियों का नारी-केश शोभा का वर्णन स्वप्न की वस्तु बन गई है—परन्तु हमें सोचने का अवसर कहाँ है ?

आधुनिक चर्चा मे हमारे देश मे भोजन की नियमितता नहीं रह गई है। यहाँ हम पाश्चात्य सभ्यता का अनुकरण नहीं कर पाते हैं। जब सुविधा या अवसर मिला तब ही भोजन कर लिया—और अवसर या सुविधा नहीं मिला तो चाय के ऊपर ही दिन गुजर जाते हैं। इस आनयमितता का असर शरीर पर कितना बुरा होता है—इस तरफ हमारा ख्याल नहीं है। भोजन मे जिह्वा की तृप्ति पर ही ज्यादा ध्यान दिया जाता है। एतदर्थ अच्छा चरपरा भोजन और अधिकाधिक मिर्च मसाला का उपयोग आज नित्य नियम बन गया है। शरीर रक्षाय भोजन की आवश्यकता का ख्याल कम हो गया है—अब तो भोजन के लिये ही शरीर की आवश्यकता मानी जाती है। गरीबों की बात तो छोड़ ही दो, रईसों के घर मे भी "विटामिन की कमी"—एक नित्य नैमित्तिक ध्याय बन गई है। सन्तुलित भोजन किसे कहते हैं—इसका ज्ञान तो नहीं है, अपने मन पसन्द भोजन ही मिलना चाहिए—चाहे उससे शरीर मे हानि क्यों न हो—इसका ख्याल नहीं है। इसके ऊपर होटलो तथा रेस्टोरेन्ट को सख्या प्रति शहर मे दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। घर का बना हुआ गोया जैसे पसन्द ही नहीं आता है। होटलो मे खाना एक शोक सा बन गया है। होटलो मे ताजा—वासी, उत्कृष्ट—अपकृष्ट, कुछ भी मिले जिह्वा की तृप्ति होना ही एकमात्र लक्ष्य है। अपवित्र, उत्सृष्ट वर्तनों मे भोजन कर, कप-तस्तरी मे चाय पीकर हम अपने स्वास्थ्य को किस तरह से खो रहे हैं—इस ओर हमारा ध्यान ही नहीं है। रेडियो से प्रसारित फिमी संगीतों के दिल बहलाने वाले सुरों मे झुंझकर होटल के भोजन से स्वर्ग सुख का उपयोग होता है—साथ ही साथ शोष ही स्वर्ग का रास्ता भी साफ हो

जाता है। भोजन के नियमों को हम भूल ही गये हैं—जल्दी से जल्दी थोड़ा बहुत उदर मे डालकर कालेज या आफिस मे दौड़ना आज का नित्य नियम बन गया है। आज के व्यस्त युग मे धीरे धीरे भोजन या भोजन के उपरान्त थोड़ा सा विश्राम करने के लिये अवसर ही नहीं है। रोग अगर हुआ तो डाक्टर तो है ही है।

आज के युग मे आधुनिक चर्चा का एक बहुमूल्य वरदान—धूम्रपान है। मुँह मे सदा ही सिगरेट रहना आज आधुनिकत्व का एक लक्षण माना जाता है। स्त्री स्त्रियाँ कमाने वाले भी महीने मे दश स्त्रियाँ का सिगरेट पीते हैं, दिन मे चार बडल बीडियो वाले भी मिलते हैं। इधर बड़े-बड़े अनुसन्धानकर्त्ता इस बात का प्रचार कर रहे हैं कि केन्सर रोग की वृद्धि का एकमात्र कारण अतिरिक्त धूम्रपान है। परन्तु आज के युग मे बिना सिगरेट पिये असम्भ्य कैसे बन सकते हैं। पुराने जमाने में हुक्का या गुडगुडी पीते थे, और वह भी वयोवृद्धि के साथ ही साथ पानी के अन्दर से तम्बाकू का धुआँ आता था—इससे तम्बाकू का असर काफी कम हो जाता है, परन्तु आज के युग मे यह प्रथा अबल, युगवर्ष के खिलाफ है।

आधुनिक युग मे वस्त्र धारण का परिवर्तन भी विशेष रूप से लक्षणीय है। आफिस या स्कूल के कपड़ों मे ही भोजन कार्य सम्पन्न किया जाता है—जूता उतारने तक की जरूरत नहीं पड़ती है। पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञान नित्य नवीन जीवाणुनाशक औषधियों के आविष्कार मे मत्त है—सुतरा रोग जीवाणुओं से क्या उठ है। शीतकाल मे गरम कपड़े खरीदना मुश्किल पड़ता है—परन्तु फॅशन के लिये मलमल या टेरीलीन का उपयोग आधुनिक युग मे अशोभनीय नहीं है। आज हम बीसवीं शताब्दी मे वास कर रहे हैं—यह कैसे भुलाया जा सकता है।

आधुनिक चर्चा मे सिनेमा का दान अतुलनीय है। सिनेमा अकेली नहीं आती है साथ ही साथ दो चार उपसर्गों को लेकर ही आती है। सिनेमा से लाभ नहीं होता है। परन्तु "शकराचार्य" "दो बोधा जमीन", "जागृति" जैसी फिटम उस प्रकार जनता को विशेषरूप से युवक युवतियों को आकर्षित करने मे समर्थ नहीं होते हैं—जैसे

‘वीवी’, ‘अनारकली’, ‘नागिन या ‘जूली’ आदि फिल्म कर सकते हैं। उसमें गाने तो दिन भर में कण्ठ से स्वतः गुंजरित होते रहते हैं। आधुनिक मञ्चा में मुसज्जिता नारी आम सड़क पर अपने नग्न सौन्दर्य का प्रचार करते रहते हैं। महर्षिदा के बदौलत युवक युवतियों में और भी विकृति आ गई है। प्राचीन शास्त्र काल के अनुसार ब्रह्मचर्य की बात आज के युग में स्वर्ग प्राप्ति हो चुकी है। क्योंकि आयुर्वेद शास्त्र में कहा गया है—

स्मरणं कीर्तनं केलि प्रेक्षणं गृह्याभ्यासम् ।
संकल्पोऽप्यवसायश्च क्रिया निवृत्तिरेव च ॥”

एतन्मैथुनं अष्टांगं प्रवर्तन्ति मनोविण् ।
धिपरीतं ब्रह्मचर्यमायुरारोग्य सौख्यम् ॥”

परन्तु आज के युग के लिये यह शास्त्रोक्ति अचल है—चाहे ब्रह्मचर्य शब्द को शब्द कोप से निकाल ही क्यों न देना पड़े।

आधुनिक चर्या में भगवान का स्थान ही नहीं है। सब ही प्रकृति की ‘स्वामाविक’ देन है। भगवान का महत्व दिन प्रतिदिन घटते-घटते नहीं के बराबर हो चुका है। माता-पिता, गुरु-द्विज में भक्ति भी अनावश्यक बताई जाती है। पूजा, पाठ, भगवदाराधना आदि हसी मजाक की बात हो गई है। इन्हीं समय का अपचय ही बताया जाता है। श्रद्धा त्याग के साथ ही साथ भगवद्दर्शन या स्मरण प्राचीनचर्या का एक विशिष्ट अंग था। आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त का यह प्रथम सोपान कहलाता था। परन्तु आज भगवत् स्मरण चिन्तन के बजाय सिनेमा अभिनेत्रियों का स्मरण-चिन्तन आधुनिक सम्यता विशेषकर युवक-युवतियों के लिये आधुनिक चर्या का एक अंग बन गया है। अधिकतर वयस्कों के लिये अन्यान्य एल वैपयिक चिन्ता भगवत् स्मरण की जगह अधिकार कर बैठी है। भगवत् स्मरण उनके लिये केवल दुःख कष्ट के अवसर के लिये ही सीमित रह गया है। श्रद्धात्याग करते ही भगवत् दर्शन-स्मरण करने पर, भगवान के श्रीचरणों में आत्म निवेदन करने पर जो अभूतपूर्व आनन्द का अनुभव होता है—उससे जो अनुप्रेरणा मिलती है। वह दिनभर की कार्य मूर्खी के मूढम पालन में आवश्यक सहायता प्रदान करती है—इसमें सन्देह नहीं है।

अतः हम देखते हैं—आधुनिक चर्या में हमारे जीवन को सुखों के बदले में दुःखी ही बना डालते हैं। हमारे

पूर्वजों ने भारत के प्राचीन आचार व्यवहार से हमसे कहीं अधिकतर शारीरिक तथा मानसिक सुख का उपयोग कर हमसे अधिक दीर्घजीवी, स्वास्थ्यवान रहकर सुख की जिन्दगी बिताते थे और आज हम पाश्चात्य चकाचौध में फँसकर अनन्त तकलीफें उठा रहे हैं। भारत की परम्परा भारतवासी के लिये शुभदायी तथा शोभादायक है, कोला को मयूरपुच्छ धारण न कभी शोभा दिया है—और न कभी दे सकेगा। यह अतीव सत्य है और जितनी जल्दी हम यह समझ पायेंगे—उतनी ही जल्दी हमारे लिये मंगलदायी होगा।

—कविराज श्री एस एन. वोस, डी एम सी ए., आयुर्वेद वृहस्पति इत्यादि, भूतपूर्व प्रिन्सिपल, दयानन्द आयुर्वेद कालेज, जालन्धर तथा आयुर्वेद विश्वभारती, सरदार शहर, राजस्थान तथा भूतपूर्व रिसर्च आफिसर, महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, इन्दौर तथा इन्डियन काउन्सिल आफ मेडिकल रिसर्च, नई दिल्ली-१

(पृष्ठ २११ का जेपाण)

स्त्री के साथ रात्रि में सहवास करे। ऐसा करने से पुत्र सन्तान की प्राप्ति होती है।

हमारे शरीर का मार पदार्थ ‘वीर्य’ है, जिसके सम्बन्ध में चरक का यह स्पष्ट आदेश है—

आहारस्य परंधाम शुक्रं तद्रसमात्मनः ।
क्षयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा प्रयच्छति ॥

॥ च नि ६/१० ॥

भोजन का मूल तत्व शुक्र है, इसकी रक्षा करनी चाहिये, क्योंकि इसके क्षय से अनेक रोग तथा मृत्यु तक हो जाती है। यहाँ तक कि ब्रह्मचर्यहीन पुरुष को रसायन सेवन का भी अधिकार नहीं है, यथा—“अथ खलु सप्त-पुरुषा रसायन नोपयुञ्जीरन्, तद्यथा-अनात्मवलवान् ॥”

—सु. चि ३०/४।

इस प्रकार हम देखते हैं कि ब्रह्मचर्य हमारे जीवन का सारभूत रहस्य है, जो इस लोक और परलोक दोनों को सुखी बनाने में अत्यन्त सहायक है। इसके अभाव से ही हमको अनेक प्रकार के कष्ट भोगने पड़ते हैं। अतः सुखी जीवन के लिये इसका व्यवहार अत्यावश्यक है।

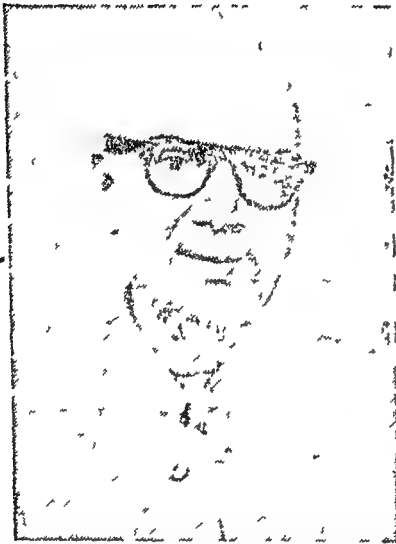
—श्री ब्रह्मानन्द त्रिपाठी

एम. ए पी-एच. डी. आयुर्वेदाचार्य, साहित्याचार्य
अव्यस-संस्कृत विभाग, डी ए बी. कालेज, वाराणसी।

उत्तम स्वास्थ्य
के लिये

श्री डा० गंगा प्रसाद गोड़ 'नाहर'
एन. डी.

आदर्श दिनचर्या



डा० साहव का जन्म १० अगस्त १९०२ में ग्राम भूपतिपुर, पो० चिरभाकोट जि० आजमगढ़ (उ०प्र०) में हुआ। उर्दू, हिन्दी, अंग्रेजी, बंगला आदि भाषाओं के ज्ञाता, स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक पत्रिकाओं के अस्थाई एवं स्थाई सम्पादक, लगभग ४ दर्जन से अधिक स्वास्थ्य सम्बन्धी तथा अन्य विषयों की पुस्तकों के लेखक, धन्वन्तरि के प्राकृतिक चिकित्साक के सफल लेखक—'सम्पादक, डा० साहव वर्तमान में भारतीय प्राकृतिक विधापीठ एवं चिकित्सालय, डा० मण्ड हार्वर रोड, पो० २४ परगना, वेस्ट बंगाल, बाया कलकत्ता-२७ के प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक हैं। आपका विस्तृत परिचय इसी विशेषाङ्क में पृष्ठ ५२ पर प्रकाशित हुआ है।

आपने 'उत्तम स्वास्थ्य के लिए आदर्श दिनचर्या' का वर्णन ५९ पृष्ठ में लिखकर भेजा था जिसे संक्षिप्त कर पाठकों के लाभार्थ यहां प्रकाशित किया जा रहा है। विशेषांक की सीमित

पृष्ठ संख्या के कारण आपका पूर्ण लेख प्रकाशित न हो सका, इसका हार्दिक खेद है।

—विशेष सम्पादक

उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिये जीने की कला का ज्ञान होना आवश्यक है। इसके लिये जीवन की पद्धति सीखकर तदनुसार आचरण करना जरूरी है। ऐसे ही जीवन को नियमित जीवन कहा जाता है, और नियमित जीवन व्यतीत करने वाला व्यक्ति ही सच्चा आरोग्य प्राप्त करता है। जो बुद्धिमान हैं वे ऐसा ही नियमित जीवन व्यतीत करते हुए ससार में बड़े-बड़े कार्य करने में सफल होते हैं। उदाहरण के लिये, नियम और समय द्वारा १२५ वर्ष तक जीवित रहने के दृढ़ प्रतिज्ञ महात्मा गांधी के मृत्युपर्यन्त उत्तम स्वास्थ्य का रहस्य उनकी विशिष्ट कार्यशैली और समय एवं आदर्श दिनचर्या में ही निहित था। वह अपनी घड़ी के गुलाम और समय के प्रभु थे।

वह प्रकृति के सकेतो को समझते थे और भगवान की इच्छा को वृक्षते थे। वह जो कुछ करते थे सकारण और विधिवत करते थे। उनके छोटे से छोटे कार्य के सम्पादन में भी एक कला होती थी। वह सही अर्थों में जीवन की कला जानते थे, जिसकी वजह से ही वह अतिमानव कहलाये, युग-पुरुष कहलाये, महात्मा कहलाये, और ससार में ऐसे बड़े-बड़े काम कर दिखाये जिसे एक साधारण आदमी सोच भी नहीं सकता।

जीने की कला एक बहुत बड़ा विषय है। इसके अनेक अङ्गोपाङ्ग हैं। हम इसके एक अङ्ग 'दिनचर्या' पर यहाँ थोड़ा सा प्रकाश डालेंगे।

१. प्रभात जागरण

‘ब्राह्मो मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुष ।’ तथा ‘ब्राह्मो मुहूर्ते बुध्येत धर्मार्थं चानुचिंतयेत् ।’ शास्त्रो मे आया है । जिसका संक्षेप मे अर्थ यह है कि सवेरे तडके उठने से स्वास्थ्य और आयु की वृद्धि होती है । तथा उस वक्त अपने धर्म (मानव-धर्म) एवं अर्थ (जीवकोपार्जन) के सम्बन्ध मे विचार करना उपयोगी होता है ।

ब्राह्ममुहूर्त सूर्योदय के तीन-साढ़े तीन घन्टा पूर्व होता है या ४ बजे के लगभग । यही समय शय्या त्यागने का होता है । सायंकाल जल्दी सो जाना और प्रातः काल ४ बजे ही उठ जाना, न केवल उत्तम स्वास्थ्य के लिए ही उपयोगी है, अपितु ऐसा करने से मनुष्य की बुद्धि भी प्रखर होती है और धन-धाम्य एवं ऐश्वर्य की भी उपलब्धि होती है । इस सम्बन्ध मे अंग्रेजी की एक बहुत पुरानी कहावत भी मशहूर है—

Early to bed and early to rise,

Makes a man healthy, wealthy and wise

ब्राह्ममुहूर्त को स्वर्ण बेला या अमृत बेला भी कहते हैं । इस समय शरीर, उसकी इन्द्रिया तथा बुद्धि आदि सब स्वच्छ एवं निर्मल रहती है और सवेरे का उठना उन्हें और भी स्वच्छ बना देता है । इस समय की वायु इतनी शुद्ध और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है, इस वक्त मन की प्रसन्नता एवं बुद्धि की तीव्रता इतनी अधिक होती है कि जो भी काम शरीर या मस्तिष्क से लिया जाता है, वह बहुत ही सुखसाध्य एवं सुसम्पन्न और फलदायक होता है । जटिल से जटिल सासारिक समस्याएँ इस समय सामान्य प्रयास से ही आसानी से सुलभ जाती हैं । इस समय शय्या त्याग देने से मनुष्य के शरीर मे स्फूर्ति तो दिन भर बनी ही रहती है, साथ ही साथ उसमे तेज और ओज की भी वृद्धि होती है । क्योंकि प्रातः जागरण से वीर्य की पुष्टि और रक्षा होती है ।

२. प्रातः दर्शन एवं ईश-प्रार्थना

प्रातः काल आँख खुलते ही जिस वस्तु विशेष का सर्वप्रथम दर्शन लाभ करना चाहिये, हमारे शास्त्रो मे इसका भी बड़ा महत्त्व है ।

प्रातःकाल जागकर परन्तु पलकों को खोलने के पहले

सर्वप्रथम अपने इष्टदेव या ईश्वर का ध्यान और चिन्तन करना चाहिये । उसके बाद यदि आप माला रखते हो तो उसका स्पर्श करना चाहिये और भगवन्नाम लेना चाहिये । यदि आपके कमरे मे दर्पण हो तो उसमें अपने मुखारविन्द का दर्शन भी शुभ है । शास्त्रकारो ने प्रातः काल सर्वप्रथम दही, घी, सफेद सरसो, वेल तथा गोरोचन आदि वस्तुओं का दर्शन भी कल्याणकारी और शुभ माना है । चिरजीव रहने की इच्छा करने वालो को घी में अपने मुखमण्डल के प्रतिबिम्ब का दर्शन करना चाहिये । यदि ऊपर लिखी हुई वस्तुओं मे से सयोगवश कोई भी वस्तु प्राप्त न हो सके तो अपने दोनो हाथों की हथेलियों का ही दर्शन कर लेना चाहिये । यथा—

कराग्रे वसते लक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती ।

करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते कर दर्शनम् ॥

पापी, अधा, नकटा, काना, कौआ, बिल्ली, गधा, तेल तथा तेली आदि का सर्वप्रथम प्रातः दर्शन करना अशुभ माना गया है । अतः इनसे बचना चाहिये । प्रातः काल सोना या मैथुन करना शास्त्रो मे प्राण नाशक बताया गया है । ऐसा करने से शरीर मे सुस्ती और उत्साह-हीनता का प्रावत्य हो जाता है, हृदय दुर्बल हो जाता है और सारे दिन तवियत गिरी-गिरी और खिन्न रहती है ।

पूतिमासं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणदधि ।

प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राण हराणिषट् ॥

अर्थात् सड़ा मांस खाना, वृद्धा स्त्री से सम्मोग, आश्विन का सूर्य, तत्काल का जमाया हुआ दही, प्रभात समय का मैथुन एवं निद्रा—ये छ प्राण को तत्काल नाश करने वाले होते हैं ।

प्रातः दर्शन के बाद ही हमे ईश-प्रार्थना में तत्पर हो जाना चाहिये । यह प्रार्थना घर के सभी सदस्यों के साथ सामूहिक हो तो अति श्रेष्ठ है, अन्यथा अकेले ही करनी चाहिये ।

ईश-प्रार्थना को सफल बनाने के लिये ये दस बातें अत्यन्त आवश्यक हैं, जिनके अभाव मे प्रार्थना रानी नहीं उतर सकती— १-प्रभु प्रेम, २-प्रभु कृप-गा ३-रत्नाम चिन्तन, ४-आत्म समर्पण, ५-समापन, ६-याग, ७-निष्ठुर हृदय, ८-शान्त वागवय, ९-भीतावगन्धन तथा १०-अनाद्यक्ति ।



३. उपपान

प्रतिदिन प्रातःकाल ईश-प्रार्थना के बाद पावभर से लेकर तीन पाव या इससे भी ज्यादा स्वच्छ मायकाल का रखा जल नासिका द्वारा या मुँह से ही घूस-घूस कर पीना उपपान कहलाता है। ऐसा करने से शरीर सम्पूर्ण रूप से विकार रहित हो जाता है। सूर्यास्त के बाद, भीतर बाहर साफ किये हुये विशुद्ध तावे के पात्र में (पात्र इतना बड़ा होना चाहिये जिसमें कम से कम एक सेर पानी आ जावे। तावे का ही पात्र इसलिये कि रात भर तावे के पात्र में जल रहने से उसमें तावे के कुछ स्वास्थ्य वर्द्धक गुण आ जाते हैं। तावे के वर्तन में रखा हुआ जल १२ घण्टों में शुद्ध हो जाता है। चाँदी के पात्र में रखा हुआ जल और भी विशुद्ध होता है। पर उपपान के लिये तावे का ही पात्र उत्तम माना गया है।) शुद्ध छना हुआ कूपोदक गगोदक या हसोदक जल भरकर और तावे के ही ढक्कन में ढक कर किसी साफ ऊँची और खुली हुई जगह पर रख दे जहाँ कीड़े-मकोड़ों का वास न हो, और जहाँ केवल आकाश का ही साया हो। ऐसी हालत में यदि जलपान बिल्कुल ही ढका न जाय तो और अच्छा है। क्योंकि जल खुला रहने से उस पर रात में आकाश स्थित विभिन्न नक्षत्रों का प्राकृतिक तथा रासायनिक प्रभाव पड़ता है जिससे पात्र का जल गुण में अमृत तुल्य हो जाता है। सुबह इस जल को पीने के पहले अपनी नाक के दाहिने स्वर को देखें, वह चलता है या नहीं। यदि वह चलता हो तो उस तरफ की नाक के छिद्र को अच्छी तरह से साफ करके उस छिद्र से वह जल धीरे-धीरे पीना चाहिये। और यदि उस समय दाहिना स्वर न चलता हो तो उस समय थोड़ी देर के लिये बाये करवट लेट जाना चाहिये। ऐसा करने से दाया स्वर चालू हो जायेगा। तब उसी दाहिने नथुने से उस जल को पीना चाहिये। अगर नासिका द्वारा जल पीने का अभ्यास न हो तो जल को मुख द्वारा ही धीरे-धीरे घूस घूस कर पीना चाहिये। किन्तु दोनों दशाओं में दाहिने स्वर का चलते रहना जरूरी है। मुख की अपेक्षा नासिका द्वारा उपपान करना विशेष लाभदायक होता है। नासिका द्वारा उपपान पहले एक तोला जल से आरम्भ करना चाहिये, बाद में धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। और जब तक नाक द्वारा जल पीने का अभ्यास

न हो जाय तब तक मुग द्वारा ही जल पीकर नाम उठाना चाहिये। काँच या चाँदी के गिलास में जिनके किनारे पतले हों उपजता लेकर नाक या मुग द्वारा धीरे-धीरे पीना चाहिये। नाक से उपपान करते समय मुँह को जरा ऊँचा कर ले, फिर जल भरे गिलास के किनारे को दाहिने नथुने में लगावें। अब पानी को शनैः शनैः नाक की राह भीतर जाने दें। पहली बार गये पानी को पेट में न जाने दें, अपितु मुँह की राह में उसे बाहर निकाल दें। इससे मुँह और नाक की भीतरी सफाई हो जायगी। फिर सिर को जरा पीछे की ओर झुका कर दाहिने नथुने से पानी धीरे धीरे गले में जाने दें और वहाँ से घूट-खींच कर पेट में उतारते जाय। इस प्रकार कुछ दिनों के अभ्यास से ही पानी अपने आप पेट में जाने लगेगा। नाक द्वारा पानी पीने में जवदंस्ती नहीं करनी चाहिये, और न पानी को श्वास की सहायता से ही भीतर खींचना चाहिये या सुढकना चाहिये। हल्का छुकाम होने पर भीतर गले के आस पास जैसा लगता है, वैसीही बेचनी पहले पहले नाक द्वारा पानी पीने पर कुछ घण्टों तक बनी रहती है। नाक से पानी पीते समय कभी-कभी आँखों में आँसू भर आते हैं। भीतर कुछ मनभनाहट सी भी होती है। किन्तु इससे घबराना नहीं चाहिये। अभ्यास सिद्ध हो जाने पर ये सब असुविधायें आप से आप दूर हो जाती हैं।

उपपान करने के बाद फिर सोना ठीक नहीं। उपपान करने के थोड़ी देर बाद शौच जाना चाहिये।

भारत जैसे गरम मुल्क में रहने वालों को उपपान करना बहुत लाभदायक है। ग्रीष्म काल में किया गया उपपान अमृत का काम करता है। इस क्रिया को आरम्भ करने वाले यदि इसे फाल्गुन मास से आरम्भ करें तो अच्छा रहता है।

उपपान से लाभ—

वैद्यक ग्रन्थों में उपपान को अमृतपान कहा गया है। इससे पेट साफ होता है, पित्त जनित रोग नहीं सताते और रक्त शुद्ध होकर उसके द्वारा हृदय, मस्तिष्क एवं समस्त स्नायु मण्डल को बल प्राप्त होता है। वैद्यक ग्रन्थों में लिखा है—

सत्रितुल्यदय काले प्रसूती, सलिलस्य पिवेदस्ती ।
रोग जरा परियुक्तो जीवेद्वत्सर शत साग्रम् ॥

अर्थात् सुयोदय के समय आठ अञ्जुली जल पीने से मनुष्य कभी बीमार नहीं पड़ता, बुढ़ापा नहीं सताता और १०० वर्ष से पहले मरता नहीं तथा—

अशं शोषग्रहण्यो ज्वर जठर जरा कोष्ठमेदो विकारा,
मूत्राघाता सपित्ता श्वषण गल शिर श्रोणि शूलाक्षिरोगा ।
ये चान्ये वात' - ततज कफ कृता व्याधय सति जन्तो-
स्तास्तान व्याप्त योगादय हरतिपय पीतमन्ते निशया ।

अर्थात् बवासीर, सूजन, सग्रहणी, ज्वर, पेट की बीमारीयाँ, कोष्ठवृद्धता, चर्बी का बढ़ जाना, मूत्र सम्बन्धी रोग रक्तपित्त के विकार, नासिकादि से रक्तस्राव, कान, शिर व कमर के रोग, तथा नेत्रदोष आदि अनेक व्याधियाँ निशा के अन्त में अभ्यास पूर्वक जलपान करने से अच्छी हो जाती हैं और भी—

विगत घनं निशीये प्रातरुत्थाय नित्यं,
पिबति खलु नरोयो द्वाण रग्धेण वारि ।
स भवति मतिर्षन्चक्षुषा तार्क्ष्य तुल्यो
बलि पलितं विहीन सर्वं रोगैर्विमुक्त ॥

अर्थात् रात बीत जाने के बाद, तड़के उठते ही जो व्यक्ति नासिका द्वारा जल पीता है। उसकी बुद्धि निर्मल होती है, आँखों की ज्योति बढती है, सिर के बाल अकाल में श्वेत नहीं होते तथा वह सब रोगों से बचा रहता है। उपपान का जल गुदों में जाकर उन्हें शुक्तिशाली बनाता है, और आंतों को पुष्ट करता हुआ उनमें सचित्त मल को बाहर निकालने में सहायक होता है। मूत्र-पिण्डों द्वारा शोषित होकर तथा वहाँ पर रहने वाले दूषित तरल पदार्थों में मिलकर यह जल मूत्र रूप में बाहर निकल जाता है। इसका कुछ अंश प्रस्वेद और प्रश्वास के रूप में भी निकलता है और जो बच रहता है वह शरीर के पाचक रसों से मिलकर शरीर के विभिन्न अङ्गों में प्रवाहित होता है, जिसके परिणामस्वरूप पाचक रस परिपुष्ट एवं परिपक्व होकर खाये हुए अन्न को सफलता पूर्वक पचाने में समर्थ होता है। यह जल रक्त की बढी हुई उष्णता को शमन करके शरीर की आन्तरिक गर्मी को कम करता है और उसे पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है, तथा उदर या आमाशय में सचित्त लार आदि पदार्थों को धोकर पाकाशय या अतडियो में पहुँचा देता है। इस जल से अघपचे अन्न तथा मल के टुकड़े आदि बनकर गुदा मार्ग द्वारा बाहर निकल जाते हैं।

उप पान नियमित रूप में नित्त करने से आँख आना तथा रतीबी आदि सभी नेत्र दोष दूर होकर दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है। बुद्धि तीव्र होती है तथा शरीर सब प्रकार से निर्मल और निर्विकार हो जाता है।

जिनकी प्रकृति गरम है, जिन्हें नाक से खून गिरने की बीमारी है, जिन्हें लू जल्दी असर कर जाती है तथा जिनका मस्तिष्क थोड़ा-सा भी दिमागी कार्य करने से थक जाता है— गरम हो जाता है, ऐसे लोगों के लिए उप पान ही एक ऐसी दैनिक क्रिया है जो स्थाई लाभ पहुँचाती है।

उप जल देर में पहुँच कर समीकृत नहीं होता, अर्थात् पचता नहीं। उसका काम अन्तडियो आदि भीतरी अवयव समूह को धो-धाकर साफ कर देना एवं उन्हें शक्ति और उत्तेजना प्रदान करना स्वयं उन धोये हुए मलो के साथ पेशाव, पसीना और अन्य मलो के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाना है। उप पान का सबसे अधिक लाभ यही होता है कि मलाशय और मूत्राशय पर उसका प्रभाव बहुत अच्छा और शीघ्र पडता है, जिससे पेट के प्रायः सभी विकार धीरे-धीरे शान्त हो जाते हैं और उनकी पुनरावृत्ति नहीं होने पाती।

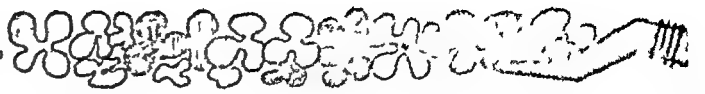
गिन्ने पानी जो पिये, हर भूँजि जो खाय ।
दूध बिमारी जो करै, तेहि घर वैद्य न जाय ॥

यहाँ गिन्ने पानी से मतलब उप पान से ही है। और भी—

अजीर्णो भेषजं वारि जीर्णं वारि बलप्रदम् ।

अर्थात् उप जल-पान से ही जीर्ण और अजीर्ण दोनों अवस्थाओं में समान लाभ होता है। मतलब यह कि उप पान करने वाले को यदि अजीर्ण की बीमारी है तो उसकी दवा उप पान तो है ही, पर यदि किसी को अजीर्ण नहीं है और भोजन खूब हजम हो जाता है, फिर भी वह उप पान करता है तो उस दशा में उप जल से उसके कोष्ठ की खुशकी दूर होकर उसमें तरावट आयेगी, जिसकी वजह से उसके आमाशय और सारे शरीर में अधिकाधिक बल की वृद्धि होगी। घाघ ने भी कहा है—

प्रात काल खटियाते उठके पीवं तुरतं पानी ।
कबहू घर में वैद्य न अहहं, बात घाघ की जानी ॥
आयुर्वेद में इसीलिए आदेश है—



दिवस्यान्ते पिवेतदुग्धं निशान्ते शीतल जलम् ।

अर्थात् दिवस के अन्त में, यानी सोते समय दूध और रात्रि के अन्त में यानी सोकर उठते समय शीतल जल पीना चाहिये ।

४ शौच-कर्म

शब्द कोष में शौच का अर्थ पवित्रता है, परन्तु व्यवहार में यह शब्द मल-विसर्जन के अर्थ में ही अधिक प्रयुक्त होता है ।

हमारे शरीर से मल या क्लेद, जिसको विजातीय द्रव्य भी कहते हैं, शरीर के उत्सर्ग मार्गों गुदा, मूत्रेन्द्रिय, त्वचा, नाक, कान, नख तथा आँख द्वारा चार रूपों में वर्हिगत होता है—

- (१) वायव्यावस्था में, जैसे अधोवायु और श्वास ।
- (२) तरलावस्था में जैसे मूत्र, पसीना, आँसु ।
- (३) गीली अवस्था में, जैसे पाखाना, श्लेष्मा और त्वचा-मल ।

(४) ठोस अवस्था में, जैसे बाल और नख ।

पर शौच से मुराद केवल गीली अवस्था वाले विण्ठा से ही होता है । नीचे इसी विषय पर लिखा जा रहा है ।

हमारे पेट के निचले भाग में दो आते होती हैं—छोटी आँत व बड़ी आँत । छोटी आँत की लम्बाई साधारणतः २२ फीट के लगभग होती है और व्यास डेढ़ इंच होता है । इस आँत में स्थित असह्य छोटे-छोटे मुहों द्वारा हमारे खाये भोजन का शरीर के लिये उपयोगी अंश चूस लिया जाता है और वचा हुआ अनुपयोगी मल धीरे-धीरे खिसक कर बड़ी आँत में चला जाता है । इस बड़ी आँत द्वारा भी उस मल का वचा छुचा शरीरोपयोगी सार अंश विशेषतया जल का अंश सोख लिया जाता है और तब गीली मिट्टी के समान केवल निस्सार मल ही बच रहता है जो शौच के समय गुदा मार्ग द्वारा बाहर निकल जाता है । यही शौच कर्म है । उत्तम स्वास्थ्य के लिये प्रतिदिन इस कर्म को प्रातः साय दो बार जरूर करना चाहिये । ऐसा करने से या ऐसी आदत डालने से आदमी न केवल नीरोग और स्वस्थ रहता है, अपितु उसकी आयु भी लम्बी होती है ।

एक पाश्चात्य डाक्टर ने एकसरे द्वारा परीक्षण करके पता लगाया है कि २४ घण्टों में केवल एक बार शौच

जाने वालों की आँतों को मल से गाली होने में ५० से ५३ घण्टे लगते हैं । इसका अर्थ यह हुआ कि उनकी आँतों में वह मल ५०-५३ घण्टों तक पड़ा-पड़ा नड़ा करता है । ऐसा मल आत के अपने जोंग में कम और ऊपर से आने वाले मल के बोझ से ही अधिकतर नीचे सरककर बाहर होता है । मल का इतनी अधिक देर तक बनावश्यक रूप से आत में पड़ा रहकर सज्जे रहना ही उसमें असह्य दुर्गन्ध का भी कारण होता है । वरना छोटी आँत से बड़ी आँत तक पहुँचने में उसमें किसी प्रकार की बदबू नहीं होती और न मडन ही । अतः जिम व्यक्ति के मल में बदबू हो उसे समझ लेना चाहिये कि उनकी बड़ी आँत में मल आवश्यकता से अधिक देर तक ठहरा रहा । गाय, बकरी आदि पशुओं के मल में जो नाममात्र की गंध होती है, उसका रहस्य यही है कि उनकी आँतों में मल देर तक ठहर कर सड़ने नहीं पाता । अपितु कुल का कुछ प्रत्येक बार शौच करते वक्त निकल जाकर मैदा साफ हो जाता है, और आत में एकत्र होकर मल पुराना नहीं पड़ने पाता ।

‘साय प्रातर्मनुष्याणामशन वेद निर्मितम् ।’ अर्थात् वेद में मनुष्यों को प्रातः साय केवल दो बार ही भोजन करने की आज्ञा है । इससे प्रगट होता है कि हमें प्रातः और साय दो बार ही शौच भी जाना चाहिये । और इससे कम या अधिक बार जाने को रोग की निशानी समझनी चाहिये ।

शौच करने का स्थान—

शौच करने का स्थान जो भी हो, और जहाँ भी हो, साफ-सुथरा और जनशून्य होना चाहिये, तभी शौच मली प्रकार हो सकेगा, अन्यथा नहीं । गांधी जी कहा करते थे कि उनका शौचालय उतना ही साफ-सुथरा रहना चाहिये जितना कि उनका भोजनालय व पुस्तकालय । गन्दे, बदबूदार तथा नर्क तुल्य शौचगृह में नाक में कपड़ा ठूँस कर बैठने से तो बहुतों को पाखाना उतरता ही नहीं, और वहाँ का गन्दा वातावरण उनके आँते हुये पाखाने को भी रोक देता है । अतः खुलकर पाखाना लाने के लिये हमारे शौचगृह का अत्यन्त साफ-सुथरा और दुर्गन्धहीन होना परमावश्यक है । शहरों की म्युनिसिपलिटि वाले पाखानों, स्कूलों-कालेजों, आफिसों तथा अन्य सार्वजनिक शौचालयों

मे जहाँ शौच करने के लिये लाइन लगानी पड़ती है, शौच-निवृत्ति के लिये कदम रखना तो एक मुसीबत मोल लेना है। क्योंकि वे शौचालय इतने गन्दे होते हैं कि जिनको देखकर नर्क भी नाक सिकोड़ती है। ऐसे शौचालयों में बैठकर शौच करना बड़े हिम्मत का काम होता है। शहर के मकानों के शौचगृह कम गन्दे नहीं होते। इन शौचगृहों में से किसी में यदि किसी गांव वाले व्यक्ति को, जो हमेशा खुले मैदान या खेत में शौच करने का आदी होता है, कमी शौच करने जाना पड़े तो निश्चित रूप से उसका पाखाना सटक जायगा और वह बिना पाखाना किये ही उसमें से भाग आवेगा। इसलिये घर के अन्दर के शौचालयों को खूब साफ रखना चाहिये और ऐसा प्रबन्ध करना चाहिये कि उसमें किया हुआ पाखाना २८ घण्टों में कम से कम दो तीन बार तो जरूर ही साफ करवा दिया जाया करे। ऐसा करने से उसमें बदबू न रहेगी और वह सदैव साफ सुथरा बना रहेगा। घर में घर के प्रत्येक ४ व्यक्ति पीछे एक स्वच्छ शौचालय होना स्वास्थ्य और सफाई की दृष्टि से अच्छा रहता है। शौचालय में फ्लैश लैट्रिन होना सर्वोत्तम है।

जिसको सुविधा हो उसे शौच के लिये सदैव घर से दूर जनशून्य मैदानों, खेतों या जंगलों में जाना चाहिये। साथ में एक छोटी सी लोहे की खुर्ची रखनी चाहिये। एकान्त देखकर शौच के लिये बैठने के पहले खुर्ची से थोड़ी जमीन खोदकर गड़्ढा कर लेना चाहिये, और उसी गड़्ढे में शौच करना चाहिये। बाद को खोदी हुई मिट्टी को किये हुए पाखाने पर डालकर उसे ढक देना चाहिये। यह शौच करने की उत्तम विधि है।

शौच करने का ढंग—

जिस प्रकार ससार में सभी कामों के करने का एक प्राकृत ढंग होता है, उसी प्रकार शौच करने का भी ढंग होता है। शौच करने जाते समय सर्व प्रथम अपने पैर की अंगुलियों पर खड़े हो जाइये। अपने शरीर को जितना ऊपर तान सके ताने। ऐसाकि पिण्डलियों और जाँघों में खूब खिंचाव जान पड़े। अब इसी अवस्था में बीस कदम आगे और बीस कदम पीछे को धीरे धीरे चले। इस क्रिया के बाद पाखाना करने बैठने से पाखाना आसानी से खुलासा होता है।

दूसरी क्रिया यह है कि जब आप पाखाना करने बैठे तो अपने ऊपर और नीचे की दत-पक्तियों को एक के ऊपर दूसरी रखकर उस वक्त तक दबाए रहे जब तक कि आप पाखाने से निवृत्त न हो जाये। इससे शौच तो खुल कर होगा ही, साथ ही साथ दाँतों के सारे रोग दूर होकर वे बज्र के समान सुदृढ हो जायेंगे और मृत्यु-पर्यन्त सुदृढ बने रहेंगे।

तीसरी क्रिया यह है कि खुले सिर पाखाना कभी न करे। सिर पर कोई तौलिया या अगोछा जरूर लपेटे रखे। इस क्रिया के अनेक लाभ हैं। पाखाना करते वक्त शरीर नज्जा रहे तो अति उत्तम, अन्यथा अधोवस्त्र के अलावा कोई हल्का सा ही वस्त्र शरीर पर होना चाहिये। तात्पर्य यह है कि शौच करते समय समस्त शरीर ठंडा और सिर गरम रहना चाहिये। इससे भी बड़े लाभ है।

निकलते मूर्ख की तरफ पीठ करके, जलाशय के निकट, पेड़ के ऊपर से, बहते जल में, हरे मरे खेतों में, तथा सार्वजनिक स्थानों के समीप शौच करना वर्जित है।

शौच करते समय बोलना, खाँसना, छींकना, आदि भी वर्जित है। इससे शरीर के भीतरी अङ्गों पर जोर पड़ता है और वे खण हो जाते हैं। शौच करते वक्त पेट के बायें भाग को हाथ से दबाए रहने से शौच साफ होता है।

ये तो शौच करना स्वस्थ व्यक्तियों के लिये कुछ मिनटों का काम है, मगर इस काम में उतावलापन और जल्दीबाजी नहीं होनी चाहिये। आँत से सबका सब मल निकल जाय तभी शौच-कर्म को पूर्ण समझना चाहिये। इसका मतलब यह हरगिज नहीं है कि उस वक्त कुल का कुल मल निकालने के लिये जोर लगाया जाय या नाँखा-कूँखा जाय जैसीकि बहुत लोगों की आदत होती है। ये सब बुरी आदतें हैं। इनसे रोग पैदा होते हैं। काँखने से तो कभी कभी काच तक निकल पड़ती है जो बड़ी मुश्किल से पुनः अन्दर अपनी जगह पर जाती है।

शौच करते समय मन चिन्तित न रहना चाहिये। शौच करते समय किसी उबेड बुन में रहने या दुनिया भर की बातें सोचते रहने की आदत बुरी है। ऐसा



करने से पाखाना करने में समय भी अधिक लगता है और वह साफ भी नहीं होता ।

शीघ्र निवृत्ति हो जाने पर गुदा को साफ मिट्टी व जल से मल मल कर धो डालना चाहिये । साथ ही मूत्रेन्द्रिय को भी साफ जल से खूब अच्छी तरह धो देना चाहिये । इन मलोत्सर्ग-मार्गों को साफ न रखने से गुदा भ्रश, अर्श, क्षत, मुजाक, दाद, खुजली फोड़ा-फुन्सी, तथा प्रदरादि रोग हो जाते हैं । शीघ्र निवृत्ति के बाद आम दस्त लेते समय मूत्रेन्द्रिय पर कुछ मिनटों तक ठंडे पानी का तरेरा देने से लगभग सभी वीर्य सम्बन्धी रोग आसानी से दूर हो जाते हैं और शरीर के समस्त स्नायु मण्डल को शक्ति मिलती है । मल मार्गों को साफ कर लेने के बाद हाथों और पैरों का भी तीन से सात बार शुद्ध मिट्टी और स्वच्छ जल से धो डालना चाहिये ।

५. दातून कुल्ला

दातून करने की जरूरत ही क्यों ? —

गुदा की भाँति ही मुख तो मल निष्कासक अङ्ग नहीं है, फिर गुदा की भाँति ही मुख को भी क्यों प्रतिदिन जरूर साफ किया जाय ? इस प्रश्न पर पहले थोड़ा विचार कर लेना अप्रासंगिक न होगा ।

यदि हमारे दाँत, जीभ व मुँह प्रकृति स्वच्छ व साफ नहीं रहते और हमें उन्हें रोज रोज साफ करने की जरूरत पड़ती है तो इसके यह मानी हुये कि या तो हम गलत भोजन करते हैं । यह निश्चित है कि जो लोग अमयमी हैं तथा जिनका रहन सहन और खान-पान प्रकृति विरुद्ध है उनको दात, जीभ और मुँह की, ही रक्षा के निमित्त नहीं, वरन् अपने अस्तित्व तक की रक्षा के लिये चिन्तित होना पड़ता है ।

दन्तधावन की निकृष्ट विधि—

बाजारू दूधपेस्टो और उत्तेजक दन्त मजनों का व्यवहार, दन्तधावन की निकृष्ट विधि है । इन पेस्टो और पाउडरो में तेजावी अश अधिक होने के कारण दात बहुत जल्दी धवल तो प्रतीत होने लगते हैं, पर वास्तव में वह तत्कालिक धवलता ही उनके विनाश का कारण होती है । क्योंकि पेस्टो और पाउडरो में स्थित तेजावी अश से एक तरफ दाँत धवल होते हैं तो दूसरी तरफ उसकी रासाय-

निक प्रक्रिया से दाँतो की जड़ें खोखली होती रहती हैं जो कालान्तर में दाँतों को उखाड़ कर ही दम लेती हैं । डाक्टरों का कहना है कि यह सम्भ्रान्त भी भूल है कि दाँतो पर ब्रश आदि करने से वे कीटाणुओं से बचे रहेंगे, बल्कि उल्टे ब्रश करने से दाँतो की जड़ें पुल जाती हैं जिनमें घुसकर कीटाणु सदैव पनपते और पलते हैं ।

दन्त धावन की उत्तम विधि—

दन्त धावन की उत्तम विधि—दाँतो के लिए सर्वोत्तम ब्रश और पेस्ट नीम या बबूल आदि की ताजी दातून एवं सर्वोत्तम मजन पिसा नमक और सरसो के तेल का मिश्रण है । दातून कैसी हो, इसके लिए भावप्रकाश में लिखा है—

भक्षयेदन्त धवन द्वावशांगुलमायतम् ।

कनिष्ठिकाग्रवा स्थूलमृज्वग्रन्थि तथा व्रणम् ॥

एकैकं घर्षयेदन्त मृदुनाकूर्च फेन तु ।

दन्त शोधनं घूर्णनं दन्तमासान्य वाधयन् ॥

दीर्घ त्रिकटु काक्तेन तैल सिन्धु मधेनवा ॥

अर्थात्, कनिष्ठा अंगुली जितनी मोटी, विना गाँठ की, ठोस व सीधा दातून ले । उसकी मुलायम कूँची से एक-एक दाँत को घिसे । फिर शहद, सोठ, मिर्च और पीपल के घूर्ण अथवा तेल मिलाये हुए सेंधा नमक से दाँतो को माँजे । दातून की लम्बाई १२ अंगुल होनी चाहिये ।

मोटी दातून करने के पक्ष में एक कहावत भी प्रसिद्ध है । यथा—

मोट मुखारी जो करे, दूध बियारी खाय ।

वासी पानी जो पिये, ता घर बंद न जाय ॥

मुखारी का तात्पर्य यहाँ दातून से ही है ।

कड़ुये वृक्षों में नीम का दातून श्रेष्ठ है, कपिले वृक्षों में बबूल का, मोठे वृक्षों में महुआ का तथा चरपरे वृक्षों में करज वृक्ष की दातून श्रेष्ठ है । हिलते दाँतो के लिये मौलसिरी की दातून सबसे अच्छी होती है ।

नीम की दातून दाँतो के लिये अमृत तुल्य है । नीम में गन्धक का अश अधिक होने से उसकी दातून कीटाणु नाशक होती है । उसका ताजा रस दाँतो को पुष्ट करता है । उन्हें साफ करता है, मुँह की दुर्गन्ध दूर करता है, तथा दाँतो को अनेक रोगों से बचाता है । बबूल की दातून से मसूढ़े मजबूत होते हैं ।

दातून के स्थान पर मजन भी प्रयोग किया जा

सकता है, लेकिन ध्यान इस बात का रखना चाहिये मजन जिससे दात माजा जाय वह बढ़िया किस्म का हो जो दातो को साफ और स्वच्छ तो करे पर उनमें कोई दोष न पैदा करे।

यदि समय पर दातून मजन कुछ भी न मिले तो बालू मिली हुई साफ मिट्टी दातो के लिये सर्वोत्कृष्ट मजन साबित होगी। मिट्टी से दातो को, मलने के बाद ठण्डे पानी से कुल्ली करने से मसूखो को कोई रोग नहीं होता, दातो की जड़े मजबूत होती हैं और वे मोती की तरह चमकने लगते हैं।

दातून से दातो को माज चुकने के बाद दातून को लम्बाई से दो टुकड़ों में फाड़ कर बारी-बारी से दोनों से जीम पर जमी मल को उतारना चाहिए। इस क्रिया को चोरी करना कहते हैं। जीम खुरचने की इस क्रिया के लिए कुछ लोग चाँदी, सोने या ताम्बा की बनी वनाई चोरी भी काम में लाते हैं।

६. क्षौर-कर्म

क्षौर-कर्म करने-कराने के सम्बन्ध में दो राये हैं। एक पक्ष का कहना है कि शरीर पर उगे हुये बालों को कटवाना प्रकृति विरुद्ध है। कारण, वे शरीर के लिये उपयोगी एवं उसकी रक्षा के निमित्त होते हैं। प्रमाण में वे कहते हैं कि मनुष्येतर सभी जीव-जन्तु अपने शरीर के बालों को बड़ी समझालकर रखते हैं, और उनके काट लिये जाने पर वे अस्वस्थ हो जाते हैं, फिर मनुष्य ही क्यों अपने बालों को तरशवाय और इस तरह अपने स्वास्थ्य की हानि आप करे। दूसरे पक्ष का कहना है कि शरीर के बाल और नख, शरीर के विजातीय द्रव्य हैं। इन्हें शरीर से अलग करते रहना ही ठीक है। यहाँ पर इन दोनों रायों पर यादा-थोडा विचार किया जाता है।

पहले, पहली राय का लीजिये। प्रकृति ने हमारे समग्र शरीर पर असंख्य छोटे छोटे बाल परन्तु सिर, दाढ़ी, नाक के नधुनो, बरौनियो, पलकों, मूँछों के स्थान, बगलो, एवं गुह्य भागों पर काफी बड़े-बड़े बाल पैदा किये हैं। जिनमें से क्षौर कर्म करते या कराते समय हम केवल सर के बाल, दाढ़ी के बाल, मूँछों और बगलो के बाल, तथा कुछ लोग गुह्य भागों और नाक के बाल साफ करते

या करवाते हैं, और शेष समस्त शरीर पर फैले छोटे छोटे अनगिनत बालों, बरौनियो और मोहों को बिना साफ किये ही मरते दम तक छोड़े रहते हैं। स्पष्ट है कि हम शरीर के जिन स्थलों के बाल बनवाना पसन्द करते हैं, वह केवल इसलिये कि वे स्थल साफ-सुथरे होकर थोडा सुन्दर दिखने लगे। नहीं तो यदि क्षौर-कर्म का कोई अन्य मन्तव्य होता तो शरीर पर के सभी स्थलों के बाल अनावश्यक समझकर दाढ़ी, मूँछ आदि के बालों के साथ ही कटवाये जाते। पर ऐसा होता नहीं है अतः यह सिद्ध हुआ कि शरीर पर के किसी स्थल का बाल कटवाना प्रकृति सम्मत नहीं है और हम जो ऐसा करते हैं वह केवल अपनी सोन्दर्य वृद्धि के लिये ही करते हैं। इतना ही नहीं, शरीर के किसी स्थल का बाल कटवाना स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक भी होता है।

सूक्ष्म दृष्टि से देखने से पता चलेगा कि हमारे शरीर के जा-जा स्थल महत्वपूर्ण एवं कोमल हैं वे हा हाड्डियों के ढाँचों तथा लम्बे-लम्बे बालों से रक्षणार्थ ढक हात हैं। वे महत्वपूर्ण और कोमल स्थल हैं—मास्तक, नेत्र, नासिका-रन्ध्र, बगले, सर्दों की छाती, एवं गुह्य भाग। शरीर के ये सभी स्थल अस्थियों और लम्बे लम्बे बालों से सुरक्षित रहते हैं, अतः इन स्थलों के बालों को काटकर इन्हें निरावरण कर देना किसी वस्त्रवारी व्यक्ति को निवस्त्र करने के समान ही होगा।

सर के बाल हमारे ताज हैं। उनसे हमारे सर की रक्षा होती है। वे गर्मी में हमारे मस्तिष्क को ठंडा एवं सर्दों में गरम रखते हैं।

दाढ़ी के बाल भी मुडवाना ठीक नहीं। कारण, सर्दों के कण्ठ के एक कोमल भाग को सर्दी गर्मी से रक्षा करने के लिये प्रकृति ने पुरुषों का ठोडी पर बाल उगाये हैं। अनुभव से जाना गया है कि जिनको जरासी ही सर्दी लगने से जुकाम हो जाता है, उनके लिये दाढ़ी रखना हितकर है। कहते हैं, दमा के रोगी यदि सर और दाढ़ी के बाल बनाना त्याग दे तो उनका रोग धीरे-धीरे चला जाता है।

आजकल मूँछ मुडवाते या कटवाते हैं। किन्तु यह स्वास्थ्य के लिये अहितकर है। जर्मनी के प्रसिद्ध डाक्टर



रिटर एम० टी० ने अनेक वर्षों के अनुभव के पश्चात् सिद्ध किया है कि मूँछ मुड़वाने से आँखों की ज्योति कम हो जाती है।

नाक के अन्दर के बाल भी कमी नहीं कटवाने चाहिये। ऐश करके से आँखों की रोशनी कम हो जाती है। प्रकृति ने बालों को भी सकारण उत्पन्न किया है। अन्त सास द्वारा जाने वाला प्राण-वायु इस छनता हुआ फेफड़ों में प्रवेश करता है जिससे हानिकारक काटाणु परमाणु, तथा धूल आदि इनमें जलभरकर रह जाते हैं और केवल विशुद्ध वायु ही भीतर जा पाती है। इस प्रकार शरीर के बालों का भी शरीरावयवों में समझकर उनका कटवाना प्रकृति के नियमों के विरुद्ध समझना चाहिये।

दूसरे पक्ष की राय से सर, दाढ़ी आदि के बाल अनावश्यक होते हैं, इसीलिए उन्हें कटवाते रहना चाहिये। अतः यहाँ पर हम अपनी तरफ से कुछ न कहकर इस बात का भार हम अपने बुद्धिमान पाठकों पर ही छोड़ना चाहते हैं कि वे किस पक्ष का समर्थन करते हैं। फिर भी क्षौर-कर्म के इतिहास तथा विविध विधानों पर थोड़ा प्रकाश डाल देना इस प्रकरण का समाप्त करना ठीक नहीं प्रतीत होता।

क्षौर-कर्म के सम्बन्ध में वदों में उल्लेख है। उनमें क्षौर-कर्म करने के लिये उस्तरा कैसा हो? नाई कैसा हो? आदि पर सूक्ष्म विवेचन हुआ है। इससे स्पष्ट है कि क्षौर-कर्म का क्रिया सत्तार में लाखों वर्षों से प्रचलित है। मालूम होता है आदि काल में कुछ लोग क्षौर-कर्म करवाते थे और कुछ लोग नहीं। आज भी पक्कशों साधु बाल आजन्म नहीं बनवाते, जबकि सन्यासियों का मूँछ मुड़वाना शास्त्रों के अनुसार जरूरी होता है। वैदिक युग में ब्रह्मचारागण गुरुकुलों में एक खास ढंग से मूँछ मुड़वाते थे। और गाय के खुर के बराबर सर के बाँचों बाँचों चार्टी छोजते थे। उस जमाने के गृहस्थों के बाल बनवाने के ढंग भी कुछ अवश्य ही रहे होंगे। शायद मुसलमानों के जमाने से भारत में पट्टा रखने का प्रचलन प्रारम्भ हुआ। और अंग्रेजों के आ जाने के बाद लोग अंग्रेजों के ढंग और काट के बाल बनवाने लगे, जो आधुनिक काल में भी प्रचलित है। आजकल बाल बनवाने और

मूँछ कटवाने के माँति-माँति के काट लोग पसन्द करने लगे हैं। स्त्रियाँ भी बाल बनवाने लगी हैं। अतः बाल बनाने या बनवाने के सम्बन्ध में कुछ नियम यहाँ दिये जाते हैं जिनको फर्झाई के साथ पालन करना आवश्यक है—

१. चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिये कुछ लोग रोज बाल बनाते या बनवाते हैं, पर तीसरे चौथे दिन या आधे से अधिक प्रति सप्ताह हजामत बनवाना काफी हो सकता है। जिनके दाढ़ी न हों, वे १५-२० दिन में एक बार बनवा सकते हैं।

२. बाजारू नाइयों की क्षौर-सामग्री से सतर्क रहना चाहिये। उनके उस्तर, ब्रूश, कैंची आदि गन्दे और रागाणुओं से भरे हो सकते हैं। अतः उन्हें साफ करवाकर और गरम पानी में उबलवाकर ही काम में लेना चाहिये, नहीं तो ब्यान्क चम-रोग और रक्त विकार होने की बड़ा सम्भावना रहती है।

३. क्षौर सामग्री जैसे हा रोजर, ब्रूश आदि को भी उत्तम रात से साफ करके ही काम में लेना चाहिये।

४. अच्छा हा यदि प्रत्येक व्यक्ति अपनी अपनी सामग्री अलग रखे, और दूसरे का उस्तरा साबुन आदि कमी न इस्तेमाल करे। दूसरे व्यक्ति की कर्घा भी इस्तेमाल करना खतरे से खाला रही है।

५. बाल बनाने वाला उस्तरा काफी तेज होना चाहिये। उस्तरा मोथरा होने से तकलीफ भी होती है और बार बार घिसने से चेहरे की चमड़ी काली भी पड़ जाता है।

६. बाल गलाने के लिये सस्ते साबुन का इस्तेमाल भूल से भी न करना चाहिये।

७. यदि नाई के हाथों हजामत बनवाना हो तो उसके हाथों को जल और मिट्टी से खूब धुलवा लेना चाहिये। उसके मुख और दाँत भी यदि गन्दे हों, और उनसे बदबू आती हो तो उन्हें भी साफ करा लेना जरूरी है। नाई को किसी दूत के रोग से पीडित भी नहीं होना चाहिये।

८. हजामत के लिये सदैव गरम पानी का इस्तेमाल करना चाहिये।

६ बालो को जड़ से निकलवाने के लिये उल्टे उस्तरे से मुँडवाना, जिसे खूँटी निकलवाना कहते हैं, ठीक नहीं। इससे भी चेहरे की चमड़ी सख्त हो जाती है।

१०. बाल बनवाने के बाद शुद्ध सरसो का तेल ही हस्तेमाल करना चाहिये। हवाईट ऑयल पर बने विविध प्रकार के सुगन्धित तेलों के बाल समय से पहले ही सफेद हो जाते हैं और उनकी जड़ें कमजोर हो जाती हैं, जिससे वे जल्दी ही गिरने लगते हैं।

११. हजामत के बाद किसी प्रकार का पाउडर आदि लगाना अनावश्यक है। हा, फिटकिरी का चूर्ण मुलतानी मिट्टी में मिलाकर पाउडर की जगह काम में लाया जा सकता है। इससे गन्धे छुरे आदि के दोष दूर हो जाते हैं।

१२. हजामत बनाने वक्त नाई अवसर छुरे को अपने पैर की पिडली पर पैनाते हैं। ऐसा उन्हें हरगिज नहीं करने देना चाहिये।

१३. हजामत बनाने के लिए बाल उड़ाने का साधुन हरगिज काम में नहीं लाना चाहिये। इससे त्वचा को बड़ी हानि पहुँचती है।

१४. हजामत के बाद पानी और तेल मिलाकर बालों में लगाना, जैसे कुछ लोग करते हैं, हानिकारक है। इससे भी बाल जल्द सफेद हो जाते हैं।

१५. हजामत बनाने के बाद स्नान जरूर करना चाहिये।

७. प्रातः भ्रमण

प्रातः भ्रमण को घूमना, पवन-स्नान, वायु-सेवन, टहलना, वा हवा खाना भी कहा जाता है। इससे शरीर की बाहरी और भीतरी सफाई साथ-साथ होती है। इसी प्रकार टहलना आराम भी है और कसरत भी। क्योंकि तेज और विधिवत् टहलने से शरीर की कसरत हो जाती है, और प्रातः कालीन अमृतमयी वायु-सिन्धु में हिलोढ़ें लेते वक्त जब मन ससार की तमाम चिन्ताओं-परेशानियों से ऊपर उठकर आशा, शान्ति और उत्साहपूर्ण स्वर्गलोक में जा पहुँचता है, उस वक्त उसे अनिर्वचनीय सुख और शान्ति का अनुभव भी होता है।

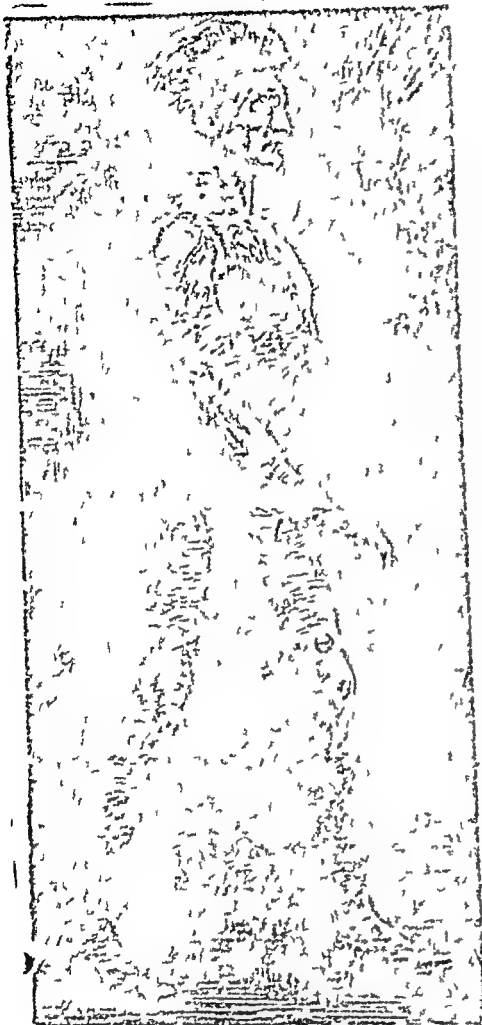
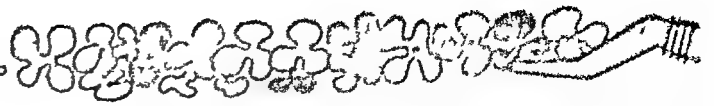
टहलना सर्वश्रेष्ठ और सरल व्यायाम है, जिससे आध्यात्मिक, मानसिक तथा शारीरिक—तीनों लाभ प्राप्त

होते हैं। वृद्धो, रोगियो तथा कमजोरी के लिये तो इससे बढ़कर लाभदायक कसरत कोई है ही नहीं।

जिस प्रकार हम नाक से प्रतिक्षण सास लिया करते हैं, सद्स्वास्थ्य के लिए उसी प्रकार हमारा अपनी त्वचा के असुर्य छिद्रों द्वारा सास लेना भी अनिवार्य होता है, जो केवल नगे वदन या शरीर पर कम वस्त्र धारण करके टहलने से ही सम्भव होता है। कण्डो से शरीर को सदैव लपेटे रहने से शरीर पीला पड़ जाता है और रोम कूप अकर्मण्य होकर क्षिथिल पड़ जाते हैं और बहुत से तो एकदम बन्द हो जाते हैं, जिसका फल यह होता है कि आये दिन कब्जियत, हृदय रोग तथा मधुमेहादि रोग सताया करते हैं।

प्रातः भ्रमण का सही ढङ्ग—

प्रतिदिन प्रातः काल सूर्योदय से प्रथम और साय काल सूर्यास्त के बाद, नगे शिर और नगे पैर, शरीर पर नाममात्र को वस्त्र धारण कर अथवा केवल एक लुङ्गी, कोपीन वा लंगोट पहनकर, किसी खुली साफ और समतल जगह, जैसे घास का विस्तृत मैदान आदि में, शरीर को विल्कूल सीधा रखकर मौज और तेजी में चलना, प्रातः भ्रमण का सही ढङ्ग है। स्त्रिया प्रातः भ्रमण करते समय एक साफ हल्की साड़ी धारण कर सकती है। गर्मियों में चार से छह बजे तक का और सर्दियों में पाँच से सात बजे तक का समय भ्रमण के लिये बहुत उत्तम है। वरसात में बिना छाते के टहलना ठीक रहता है। टहलते वक्त दो बातों का विशेष रूप से ख्याल रखना चाहिये। एक तो टहलते हुए गहरी सास का लेना, दूसरे मेरुदण्ड अर्थात् पीठ की रीढ़ को एकदम सीधी हालत में रखना। चलते वक्त सिर ऊपर की ओर उठा हुआ रहे, आँखें सामने अपनी ऊँचाई तक देखती रहे। धुटने बहुत न मुड़े। दोनों हाथ अपने आगे और पीछे की पूरी पहुँच तक आसानी के साथ बिना तने हुए जाय। मुह बन्द रहे और नभुने बिना सिकुड़े हुए हवा तेजी के साथ भीतर खींचे और बाहर निकाले। पेट के मुकाबिले में सीना कुछ उमरा हुआ और कंधे पीछे की तरफ होने चाहिये। टहलना जरा तेज चाल से होना चाहिए। जब थोड़ी थकावट मालूम होने लगे और वदन पर पसीना चुक चुका जाय तो टहलना बन्द कर देना चाहिये।



केवल शुद्ध वायु में ही टहलना लाभकारी सिद्ध होता है। अशुद्ध स्थान के वायु का सेवन करने से पाचन-दोष, खांसी, फुफुस-प्रदाह तथा दौर्बल्य आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं। वायु पर दिशाओं का भी बहुत कुछ प्रभाव पड़ता है। पर स्वर्ग वेला, अर्थात् सूर्योदय के कुछ पहले, सभी दिशाओं का वायु सब प्रकार के दोषों से मुक्त होता है। इसीलिए स्वर्ग वेला में वायु-सेवन हितकर होता है।

टहलने के लिये वस्ती से दूर कोई ऐसा साफ-सुथरा पथ चुनना चाहिए जिसके दोनों ओर हरे-भरे खेत लहलहाते हों अथवा पथ किसी लम्बे-चौड़े घास के मैदान से होकर गुजरता हो। ऐसे ही पथ पर टहल कर टहलने वाला नूतन जीवन, नूतन उत्साह एवं नूतन स्वास्थ्य लेकर घर वापस आता है।

टहलते वक्त सिवा गीता की श्रुति का ज्ञापन नहीं होनी चाहिए। टहलना तो बस बनेंगे ही ठीक रहता है।

मात्राणत एव मनुष्य का रोज कम से कम ४-५ मीनट जरूर टहलना चाहिए। जिनका मनुष्य ८-९ मीनट तक आसानी से टहल सकते हैं। ५-६ मीनट तक प्रतिदिन टहलना योग्य मनुष्य के लिये ठीक होता है। मगर नीमिषिये पहले दिन ही दूर तक टहलने न चले जाय, बल्कि एक तेजी और दूरी दोनों धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। टहलने की मात्रा १५ मिनट में एक मील काफी है। कमजोर और रोगी व्यक्तियों को आरम्भ में आधा या एक मील में अधिक कमी नहीं टहलना चाहिए। परन्तु जैसे-जैसे जीवनीयता बढ़ती जाय और ताकत आती जाय, यह दूरी धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए।

टहलते समय कानों गहरी भास लेनी चाहिए, उनकी भी विधि है। एक सात से सात कदम चलना चाहिए। उसके बाद चार कदम तक सास रोक रखनी चाहिए। फिर सात कदम तक सास बाहर निकालनी चाहिए। यही टहलते समय गहरी भास लेने की विधि है। मगर आरम्भ में सास की इस वसरत के सम्बन्ध में बड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। गहरी भास लेने का यह अभ्यास थका देने वाला कभी नहीं होना चाहिए।

टहलने की क्रिया पर टहलने वाले की मानसिक अवस्था का भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। इसलिए यदि टहलने का पूरा-पूरा लाभ उठाना है तो टहलते समय अपनी मानसिक अवस्था ठीक रखनी चाहिए। टहलना एक ड्यूटी न होकर आनन्द का साधन होना चाहिए। टहलते वक्त सिवा आनन्द मोज के मस्तिष्क में और कुछ होना ही नहीं चाहिये।

यदि प्रातः काल खुली जगह पर नगे वदन दोड़ा जाय या कोई हल्का व्यायाम भी नित्य किया जाय तो परम आरोग्य प्राप्त होगा।

टहलने का लाभ और भी अधिक उस वक्त होता है जब नगे पैर ओस से भीगी घास पर टहला जाय, कारण-घास में ओषधियाँ होती हैं और ओस-कणों से अगणित लाभ होते हैं। गीता कहती है—

पुष्णामि चौषधी सर्वा सोमोभूत्वा रसात्मक ।

अर्थात् भगवान कहते हैं, चन्द्रमा होकर मैं सब औषधियों का पोषण करता हूँ। वनस्पतियों को यदि ओस न मिले तो वे बढ-पनप नहीं सकतीं।

प्रातः भ्रमण करने वाला यदि सतुलित प्राकृतिक भोजन पर रहकर, नियमित जीवन व्यतीत करते हुए, उचित विश्राम और मनोरंजन के साथ नित्यप्रति टहलने की आदत डालता है तो ऐसा टहलना सोने में सुगंध का काम करता है।

टहल कर लौटने पर यदि पसीना निकला हो तो सारे वदन को गीले कपड़े से पौछ डालना चाहिये या इच्छा हो तो नहा भी सकते हैं। पर कमजोर और रोगी यदि टहलने के बाद तुरन्त स्नान न करे तो अच्छा है।

टहलने वाले को टहलने से उचित लाभ के लिये अपने आँतों की सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। प्रातः काल शौचादि से निपटकर ही टहलने निकलना चाहिए और लौटने पर यदि पुनः आवश्यकता जान पड़े तो शौच जरूर जाय।

प्रातः भ्रमण से लाभ—

हमारा जीवन मात्र सास पर टिका हुआ है। यदि सास नहीं तो हम नहीं। सास द्वारा जो वायु हम भीतर खींचते हैं, उससे ओषजन (प्राण-वायु) का अंश फेफड़ों द्वारा खिंचकर रक्त में प्रवेश कर जाता है और कार्बनद्वयोपद् का अंश बाहर निकल जाता है। इस तरह शरीर का रक्त, जिस पर हमारा उत्तम स्वास्थ्य निर्भर है, अनवरत शुद्ध होता रहता है। फेफड़ों में रक्त-शुद्धि के लिए सदैव १६० क्यूबिक इंच वायु भरा रहता है, जिसको बाहरी विशुद्ध वायु से सदा बदलते रहना नितान्त आवश्यक है, जो प्रातः भ्रमण के बिना होना मुश्किल है। इसके अतिरिक्त हमारे शरीर के भीतर जगह-जगह पर स्थित पाच प्रकार के वायु—प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान के नैसर्गिक कर्म सुचारु रूप से सम्पन्न नहीं हो सकते, जब तक वे विशुद्ध न हों, और वे विशुद्ध होते हैं शुद्ध वातावरण में गहरी सास लेने से जो मात्र प्रातः भ्रमण से सम्भव हो सकता है। शरीर में जीवन-शक्ति को कायम रखने वाला प्राण-वायु है। खुले ऊँचे एवं पर्वतादि स्थानों का मुक्त वातावरण प्राण-वायु को बल देता है। यही

कारण है जो असाध्य रोगों में पीड़ित एवं मरणोन्मुख रोगियों को डाक्टर लोग पहाड़ों पर रहकर वहाँ के मुक्त और स्वच्छ वायु में सास लेने की सलाह देते हैं। प्राण-वायु को शुद्ध वायु-सेवन से बड़ा बल मिलता है। हृदय और फेफड़ों की शक्ति, जो कि जीवन का मूल है, प्रातः भ्रमण से आसानी से प्राप्त की जा सकती है। यदि किसी के मन और शरीर दोनों निर्बल पड़ गये हैं तो उसके मानसिक और शारीरिक सगठन को सम स्थिति पर लाने के लिये शुद्ध वायु में भ्रमण करने से बढ़कर कोई अन्य उपाय नहीं हो सकता। प्रातः भ्रमण से दिमागी ताकत बड़ी शीघ्रता से बढ़ती है। इससे मनुष्य की मानसिक दृष्टि निर्मल और तीव्र हो जाती है और वह कहीं अधिक निश्चयात्मक और सन्तोषप्रद तरीके से गूढ़ से गूढ़ प्रश्नों को हल करने में सफलीभूत हो सकता है।

८ व्यायाम

बहुतों का ख्याल है कि कसरत सिर्फ जवानों के लिये ही है, बूढ़ों के लिए नहीं। ऐसे लोगों को जानना चाहिए कि उम्र की बाढ़ के साथ-साथ शरीर के लिए कसरत की जरूरत भी बढ़ती जाती है, अन्यथा अकाल मृत्यु निश्चित है। ससार में पशु-पक्षी मरते दम तक अथक श्रम करते रहते हैं, फिर मनुष्य के लिये वह क्यों आवश्यक नहीं? हाँ, यह सही है कि बूढ़ों की कसरत और जवानों की कसरत में थोड़ा फर्क होता है। पर बूढ़ों के शरीर के भी हर हिस्से में रक्त का संचालन स्वाभाविक रीति से होते रहने के लिए उन्हें निःसन्देह कुछ ऐसी कसरतें रोज जरूर ही करनी चाहिए जिससे शरीर समय से पहले ही शिथिल न पड़ने पाये। बूढ़ों के लिए सबसे अच्छा व्यायाम रोज ४-५ मील टहलना माना गया है, जिसका अभ्यास करके उन्हें लाभ उठाना चाहिये। स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने, बुढ़ापे को रोकने तथा भोजन को पचाने के लिए व्यायाम बूढ़ा, जवान, बालक सबके लिए अत्यावश्यक है।

स्वास्थ्य संरक्षण में व्यायाम का महत्वपूर्ण स्थान तो है ही, साथ ही साथ प्रत्येक व्यक्ति के दैनिक कार्यों के सुचारु रूप से करने में स्फूर्ति एवं उत्साह लाने के लिए भी नित्य व्यायाम करना कम आवश्यक नहीं है। यदि व्यायाम करने के लिए समय नहीं निकाला जायगा



तो उसके अभाव में रोगग्रस्त हो जाने पर उससे कही अधिक समय और धन व्यय करना पड़ेगा तब कही दैनिक कार्यों के करने की क्षमता पुन आ सकेगी। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में कम से कम १०-१५ मिनट का वक्त व्यायाम के निमित्त जरूर रखना चाहिए चाहे उसका जीवन कितना ही सधर्पमय क्यों न हो। विनकुल कसरत न करने से थोड़ी सी भी कमरत कर लेना निश्चय ही अच्छा है, इसीलिए यहां पर कम से कम १०-१५ मिनट तक प्रतिदिन कमरत करने की शिफारिश की गयी है। अधिक समय देने वाले व्यायाम के लिए अधिक समय देकर अधिक लाभ उठा सकते हैं।

व्यायाम से होता यह है कि शरीर के भीतर हलचल मच कर गति उत्पन्न हो जाती है, जो उत्ताप को जन्म देती है और उत्ताप से शरीर के समस्त कोषाणु चैतन्य होकर अपना अपना स्वाभाविक कार्य करने लग जाते हैं। अर्थात् फेफड़े अधिकाधिक आक्सीजन बाहर से खींच खींच कर शरीर के अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने लगते हैं, रक्त में तीव्र बहाव के कारण शरीर की नाडियां भी तेजी के साथ सक्रिय हो जाती हैं, तथा शरीर की मांसपेशियां आदि भी पुष्ट होकर अपना-अपना कार्य भलीभांति सम्भालने लगती हैं। हमारा भोजन हमारे शरीर रूपी इञ्जन को ईंधन पहुंचाता है और व्यायाम उसके कल-पुर्जों को ठीक हालत में रखता है और उनकी देख-भाल करता है। यही भोजन और व्यायाम में परस्पर सम्बन्ध है।

व्यायाम मनुष्य का ही नहीं, प्राणिमात्र का एक प्राकृतिक गुण है— आवश्यकता है। विल्ली, कुत्ते तक अपने अपने तरीके से व्यायाम करते देखे जा सकते हैं। दूध पीता बच्चा जब पालने में पड़ा-पड़ा अपने हाथ-पांव फेंकता है तो व्यायाम करने का वह उसका अपना तरीका होता है, जिससे वह व्यायाम का पूरा-पूरा लाभ भी उठाता है। वागमट में लिखा है—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेघसः क्षयः।

विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥

अर्थात्, व्यायाम करने से मनुष्य का शरीर हल्का हो जाता है, काम करने की शक्ति तथा अग्नि दीप्त होती है, तथा चर्बी क्षीण होकर शरीर सुन्दर और घन (सुडील) हो जाता है।

व्यायाम का चुनाव—

यह तो स्पष्ट ही है कि जो व्यायाम बच्चों के लिये लाभदायक होता है, वह युवकों के लिये नहीं, और जो युवकों के लिये ठीक होता है, वह वृद्धों और स्त्रियों के लिये नहीं। इसी तरह जो व्यायाम युवकों या वृद्धों के लिये उपयुक्त होता है, वह बच्चों या स्त्रियों के लिये उपयोगी नहीं हो सकता।

बच्चों और छोटे लटकों के लिये रेल कूद वाले और हल्के किस्म के व्यायाम निश्चय ही लाभप्रद हैं। बड़े लटकों के लिए जरा उनसे कठिन व्यायाम उपयोगी होंगे। युवक सभी प्रकार के व्यायाम अपनी रुचि के अनुसार चुनकर कर सकते हैं। वृद्धों के लिये सबसे अच्छी कसरत टहलना ऊपर बताया ही जा चुका है। इसके अतिरिक्त नाव सेना तथा वागवानी आदि भी वे लाभ के साथ कर सकते हैं। जो बूढ़े शुरू से कसरती रहे हों, वे कसरती को अल्प मात्रा में आगे भी जारी रख सकते हैं। स्त्रियों को भी अपने लिए कुछ आसान व्यायाम चुनकर उन्हें करते रहना चाहिये। वैसे उनके लिए सर्वोत्तम व्यायाम तो अपने घर का सारा काम-बधा करना, चक्की चलाना, ओखल में धान फूटना, दही मथना, चर्खा कातना आदि ही हैं।

व्यक्ति विशेष के लिए उसके व्यवसाय और पेशा आदि को हटिटे में रखकर भी व्यायाम का चुनाव करना पड़ता है। कृषक वर्ग, मजदूर वर्ग, दूकानदार वर्ग, तथा आफिस में बैठकर काम करने वालों के लिए अलग-अलग एवं विभिन्न प्रकार के व्यायाम लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। मजदूरों और किसानों को तो ऐसी कसरतें करनी चाहिये, जिनसे शरीर का ण्ठिलीकरण अधिक हो, और परिश्रम के कारण शरीर में उत्पन्न हुये विष को बाहर निकाल फेंका जा सके। इस तरह से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि एक मजदूर, एक दूकानदार, एक किसान, एक आफिस का वावू, एक वेकाम का मनुष्य सभी एक ही तरह की कसरत करके कसरत का पूरा-पूरा लाभ तो नहीं ही उठा सकते, उल्टे हानि भी उठा सकते हैं।

अपने लिये कसरत चुनते वक्त मनुष्य को यह भी देखना चाहिये कि वह जो कसरत चुनता है उससे शरीर के सभी भागों पर जोर पड़ता है या नहीं। कारण, प्रकृति

का यह नियम है कि जिस अङ्ग से हम अधिक काम लेते हैं वह अधिक विकसित और पुष्ट हो जाता है। अतः यदि हम ऐसी कसरत चुनेंगे जिससे कुछ खास अङ्गों पर ही जोर पड़ता है तो हमारे बाकी अङ्ग कमजोर ही रह जायेंगे और तब हमारा शरीर उस कसरत से सुडौल बनने के बजाय वेढौल हो जायगा।

व्यायाम के प्रकार —

व्यायाम की अनेक पद्धतियाँ हैं, वैसे ही उनके अलग अलग नाम भी हैं। भारतीय व्यायाम, विदेशी व्यायामों से भिन्न होते हैं। भारतीय व्यायामों में दहलना, तैरना, सूर्य नमस्कार, दण्ड-बैठक, कुश्ती, मुग्दर हिलाना, मलखम्स की कसरत, लेजिम, गदा भाजना, साँग, करेला, पत्यर की नाल उठाना, गोला उठाना, चरस खीचना, लाठी भोंजना, बन्देश, फिरग, लकड़ी, फरी-गतका, विनोट, लकड़ी चौरना, पेड़ पर चढ़ना, जमीन खोदना, कपड़े धोना, घोड़े की सवारी, दौड़ना, खेलना, बर्गाचे में काम करना, नाचना, तथा गाना आदि शामिल हैं। इसी प्रकार जिजिम्सू, पैरेलल बास, हॉरजेटल बार, चेस्ट इक्सपेंडर, बारवस, डम्बल, बॉक्सिंग, साइक्लिंग, स्केटिंग, सैडो व्यायाम, मूलर-व्यायाम, स्त्रीडिशलिङ्ग व्यायाम, जर्मनी एलिस ब्लोच व्यायाम, स्वीटजर लैण्ड का आर्थर एवप्ले-नेल्स व्यायाम तथा रिंग-व्यायाम आदि विदेशी व्यायाम हैं।

भिन्न-भिन्न देशों की जल वायु और सहूलियत के अनुसार सप्ताह में भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यायाम प्रचलित हैं। भारतीय जल वायु, आहार-बिहार, तथा आर्थिक परिस्थिति आदि कुछ ऐसी हैं कि हम भारतवासियों के लिये हमारे देशी व्यायाम ही अनुकूल पड़ सकते हैं, विदेशी व्यायाम नहीं।

व्यायाम की सफलता में सहायक—

(१) व्यायाम के लिये जो स्थान चुना जाय वह ऐसी खुली जगह हो जहाँ स्वच्छ और शुद्ध वायु काफी मात्रा में आता जाता हो।

(२) स्त्रियों के आने-जाने के स्थान पर कसरत करना वर्जित है।

(३) व्यायामी को दूध-दूध कर, बिना भूख लगे, तथा अप्राकृतिक भोजन नहीं करना चाहिये।

(४) कसरत से पसीना आना स्वाभाविक ही नहीं आवश्यक भी है और कसरत के बाद किसी बन्द कमरे में शरीर के पसीने को गोले कपड़े से रगड़ कर पौछ डालना या ताकत रहने पर ठण्डे पानी से स्नान कर डालना, उससे कम आवश्यक नहीं है। कसरत के बाद तुरन्त स्नान करने से किसी प्रकार की हानि पहुँचने का कोई डर नहीं है। हाँ, कसरत करने से यदि दम फूल रहा हो तो उतनी देर अवश्य रुकना चाहिये जितनी देर में श्वास सम हो जाय। जो दुर्बल है और बहुत थोड़ी कसरत करते हैं, उन्हें स्नान करके ही कसरत करनी चाहिये। जाड़े के दिनों में तो उनके लिये यह आवश्यक सा है। स्नान से आई ठंडक इससे जायगी और शरीर की ताजगी बढ़ेगी।

(५) व्यायाम का ठीक ढग से और नित्य नियमित रूप से किया जाना भी जरूरी है। प्रायः लोग जोश में आकर व्यायाम करना तो आरम्भ कर देते हैं, परन्तु उत्साह कम हा जाने पर उसे कुछ दिनों करके छोड़ देते हैं। ऐसा करने से लाभ तो क्या होगा, उल्टे हानि ही होती है। अतः व्यायाम को दैनिक काय-क्रम का एक अंग मानकर उसे प्रतिदिन बिला नागा करते रहना चाहिये तभी लाभ हो सकता है। महीनों और वर्षों तक एक ही तरह का व्यायाम करते-करते जाँ उठता जाय तो रुचि अनुसार पहले की जगह पर कोई दूसरा व्यायाम करना आरम्भ किया जा सकता है।

(६) पूर्ण लाभ के लिए यह भी आवश्यक है कि शरीर को धीरे-धीरे व्यायाम का अभ्यासी बनाया जाय। एकाएक अधिक व्यायाम नहीं करने लगना चाहिए। गर्मी के दिनों में व्यायाम की मात्रा कम कर देना और जाड़े के दिनों में क्रमशः बढ़ा देना उत्तम है। कसरत हर हालत में उतनी ही करनी चाहिये जिससे शरीर को थकावट न महसूस हो, अपितु उससे आनन्द और ताजगी प्रतीत होनी चाहिए।

कसरत के सम्बन्ध में 'Exercise in education and medicine' नामक पुस्तक में मि० ट्रेट मेकेन्जी लिखते हैं कि शरीर के किसी एक अङ्ग की कसरत अगर ५ मिनट से अधिक समय तक की जाय तो उससे लाभ



पहुँचता है, लेकिन अगर ५ मिनट में अधिक समय तक की जाय तो उससे शरीर के उस अङ्ग में थकान पैदा होती है जिस अङ्ग का वह व्यायाम होता है। उस वक्त शरीर के उस भाग में एक प्रकार का अम्ल (Scolactic acid) उत्पन्न होकर थकावट पैदा हो जाती है। इस अम्ल को यदि बाहर न निकाल दिया जाय तो वह मनुष्य की देह में विष का काम करता है। शरीर में इसी विष की अधिकता होने पर कभी-कभी अधिक कसरत करने वाले व्यक्तियों की हृदयगति बन्द हो जाने की वजह से मृत्यु हो जाने के भी उदाहरण मिले हैं। पहलवानों के आमतौर पर अल्पायु होने में यही विष कारण होता है।

(७) व्यायाम समाप्त करते ही या व्यायाम करते वक्त भोजन नहीं करना चाहिये। व्यायाम करने के बाद या पीन घंटे बाद भोजन कर सकते हैं। भोजन करने के कम से कम ३ घण्टे बाद व्यायाम करना उचित है। क्योंकि व्यायाम के समय पेट न तो भरा ही होना चाहिए और न एकदम खाली ही।

(८) व्यायाम को गाजा, माग, शराब, ताड़ी, खैनी, चम्पाकु आदि कोई दुर्व्यसन नहीं होना चाहिए और उसे ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन अवश्य करना चाहिए।

(९) व्यायाम करते वक्त शरीर पर कोई वस्त्र नहीं चाहिए। केवल जाधिया या लगेट धारण करना चाहिए। लगाट व्यायाम करने के बाद उतार देना चाहिए।

(१०) व्यायाम का सबसे अच्छा समय प्रातः काल है। सायंकाल को भी व्यायाम किया जा सकता है। कोई-कोई व्यायाम विशारद हल्की धूप में कसरत करना लाभदायक बताते हैं।

(११) व्यायाम करते समय व्यायामी का मन अत्यन्त शुद्ध, शान्त और प्रसन्न होना चाहिए, साथ ही साथ शरीर के जिस भाग को व्यायाम द्वारा अधिक पुष्ट बनाना हो उसीकी ओर अपन मन की पूरी-पूरी एकाग्रता रखनी चाहिए। मन में यदि उत्साह नहीं है तो जबरदस्ती व्यायाम करने से उतना लाभ नहीं हो सकता। व्यायाम का पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए चित्त की दृढ़ता, धैर्य और सामर्थ्य तीनों दरकार हैं।

(१२) व्यायामी को प्राणायामी भी अवश्य होना

चाहिए। उसे २४ घण्टों में दो बार प्राणायाम का अभ्यास जरूर करना चाहिए। व्यायाम के समय बिना गहरी सांस लिए व्यायाम को सफल नहीं समझना चाहिए। व्यायाम करते समय केवल नाक से ही सांस लेना लाभ-प्रद है।

(१३) व्यायाम करने के बाद यह जरूरी है कि थोड़ा आराम कर लिया जाय तब कोई काम किया जाय। व्यायाम के बाद फौरन लिखना-पढ़ना या कोई दिमागी काम तो अवश्य ही नहीं करना चाहिए।

(१४) व्यायाम के बाद बदन की मालिश उसका पूरक है। अतः इसके बिना व्यायाम अधूरा ही रह जाता है।

व्यायाम का निषेध —

शरीर की आवश्यकता से अधिक व्यायाम करना प्रत्येक दशा में वर्जित है। अधिक व्यायाम करने से शरीर में खुश्की बढ़ती है, तृषा का रोग हो जाता है, क्षय, श्वास, रक्तपित्त, ग्लानि, खोंभो आदि के उपद्रव खड़े हो जाते हैं। इसी प्रकार अत्यन्त कमजोर व्यक्ति, क्षयग्रस्त, हृदय रोग से पीड़ित, दमा या खासो से पीड़ित, मिर्गी वाला, दात उतरने वाले रोगी, हड्डा दूटा हुआ रोगी, स्त्री प्रसव करने के तुरन्त बाद तथा जो शाय रोग से आक्रान्त है, ऐसे व्यक्तियों के लिए व्यायाम वर्जित है। गर्भवती को ऐसा व्यायाम नहीं करना चाहिए जिससे गर्भाशय को धक्का पहुँचे। बालक-बालिकाओं को कठिन व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिए। कहते हैं, जो लड़के सकस आदि में अपनी शक्ति से अधिक व्यायाम करतव दिखाया करते हैं, उनकी आयु बहुत कम होती है।

६ योगासन

योगिक आसन वस्तुतः एक प्रकार के व्यायाम ही है, किन्तु अन्य व्यायामों की अपेक्षा ये पूर्णतया वैज्ञानिक हैं जिनको भारतीय महर्षियों ने मानव जाति की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक—तीनों प्रकार की उन्नति के लिए हजारों वर्षों तक सन्निश्चय अन्वेषण और प्रयोग करके निकाला है। इन आसनों का उपयोग अब अधिकतर रोगों को अच्छा करने के लिये ही किया जाता है जो बचक बैठता है। वैसे योगासन प्रत्येक अवस्था में लाभ

करते हैं, और कमजोर से-कमजोर तथा ताकतवर से ताकतवर व्यक्ति भी इनसे समान रूप से लाभ उठा सकते हैं, पर नौ वर्ष से कम उम्र वाले बच्चे यदि योगासनो का अभ्यास न करें तो ठीक है। कारण, बच्चों के शारीरिक अवयव उस समय तक पूर्ण रूप से विकसित नहीं हुए रहते, साथ ही वे अत्यन्त कोमल भी होते हैं। कहा जाता है कि अन्य योगिक क्रियाओं के साथ योगासनो का विधिवत् करने वाला मनुष्य अमरत्व तक प्राप्त कर सकता है। क्योंकि आमनो के प्रभाव से शरीर का मल वा विष जोकि मृत्यु का कारण होता है, दूर हो जाता है और काया निर्मल और दिव्य बन जाती है। वास्तव में योगासनो की महिमा अवर्णनीय है और उनके गुण भी अगणित हैं।

(१) आसनो का सर्व प्रधान गुण रीढ़ और रीढ़ की अस्थिखण्डो (कशेरुकाओं) को जो शरीर के समस्त ज्ञान तन्तुओं के क्रिया-कलाप पर नियन्त्रण रखते हैं, लचीला बनाना है, और उन्हें स्थानच्युत या टेढ़ा-मेढ़ा नहीं होने देना है, जिसके फलस्वरूप आदमी जल्द बूढ़ा नहीं होने पाता और जल्द मरता भी नहीं। आसनो से मेरुदण्ड स्थित कुण्डलिनी को सजग करने में भी सहायता मिलती है, जिससे मस्तिष्क तरोताजा बना रहता है, और धारणा शक्ति को स्फूर्ति मिलती है तथा आध्यात्मिक प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मसुधार के साधन आप से आप आ जुटते हैं।

हमारा चलना, खड़ा होना, उठना, बैठना, दौड़ना, जागना, सोना, हमारी सामाजिक और आर्थिक अवस्था, दीनता, मध्यता, स्थिरता, भावुकता, नीचता, धूर्तता, हमारे विचार जैसे मलाई, बुराई, हमारी मन स्थिति जैसे, हर्ष, विषाद, क्रोध, शान्ति एवं उत्तेजना आदि सबके सब रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) एवं उसकी चौबीस गतिशील खण्डो (कशेरुकाओं) के सामान्य गतियों पर निर्भर करते हैं। रीढ़ की ये कशेरुकाएँ एक के ऊपर एक रखी होती हैं और आपस में मिलकर जो एक लम्बी लचकदार रचना बनाती है, उसे ही सुषुम्ना-काण्ड, मेरुदण्ड अथवा रीढ़ की हड्डी या बासा कहते हैं। इसी मेरुदण्ड के भीतर कुण्डलिनी की स्थिति बताई जाती है जो आसनो के प्रभाव से

सजग होकर अपनी करामाते दिखाती है। कशेरुकाओं के साथ शारीरिक मांसपेशियाँ उनके बन्धन वात नाड़ियों (Nerves) तथा अनेक तन्तु सलग्न होते हैं जो समस्त शरीर में शक्ति परिवहन का काम करते हैं। प्रत्येक दो कशेरुकाओं के बीच में एक-एक गद्दी सी होती है। कूदने से या किसी प्रकार का धक्का लगने से जब हमारे सुषुम्ना काण्ड पर जोर पड़ता है तो ये गद्दियाँ धक्के को सहन करके हड्डियों से निर्मित कठोर कशेरुकाओं को आपस में टकराकर टूट जाने से रोकती हैं। इसी प्रकार मांसपेशियाँ और उनके बन्धन कशेरुकाओं को स्थानच्युत होने से बचाती हैं।

रीढ़दार सब प्राणियों में मनुष्य की तरह ही सुषुम्ना-काण्ड होता है। सारा मेरुदण्ड सिर और घड को सहारा देता है और सुषुम्ना-नाड़ी की रक्षा के लिए एक मजबूत खोल का काम करता है। यह सामान्यतया व्यक्ति की ऊँचाई का एक तिहाई होता है और दो फीट दो इंच के लगभग लम्बा होता है।

हमारी आयु की लम्बाई, हमारा उत्तम मध्यम स्वास्थ्य तथा हमारी जीवनी-शक्ति सभी मुख्यतया सुषुम्ना-नाड़ी की स्वाभाविक स्थिति एवं उत्तम स्वास्थ्य पर अवलम्बित है। मेरुदण्ड की अस्वाभाविक स्थिति शरीर के अन्य अवयवों को विचलित एवं विकृत करके उनमें मस्तिष्क से प्रवाहित होने वाली जीवनी शक्ति के प्रवाह में बाधा उपस्थित कर देती है, जिसकी वजह से शरीर अनेक रोगों का घर बन जाता है।

गलत चाल-ढाल, कमर झुकाकर चलना, सीने की सिकुड़न, शरीर का बेडौल होना, कुरूपता, टेढ़े और गलत ढंग से बैठना, उठना, सोना, चलना, कूबड़ निकलना, यकृत, गुर्दों एवं वच्चेदानी का स्थानच्युत होना आदि उपद्रव सभी होते हैं जब मेरुदण्ड की स्वाभाविक स्थिति में फर्क पड़ जाता है या वह लचीला होने के बजाय कड़ा पड़ जाता है। योगिक आसनो से शर्न शर्न मेरुदण्ड का वह कड़ापन दूर करके और उसे स्वाभाविक स्थिति में लाकर उपर्युक्त सारे दोष आसानी से दूर किये जा सकते हैं।

(२) आसनो से शरीर स्थित अन्तःसावी ग्रन्थियाँ



विषो से शून्य होकर अपना काम अच्छी तरह करने लगती है, जिससे उनकी रोग-प्रतिरोध-शक्ति बढ़ जाती है। फलतः मनुष्य सदा-सर्वदा नीरोग और युवा बना रहता है।

(३) आसनो से फेफड़ों की सजीवता का ह्रास नहीं होने पाता, श्वास-क्रिया का नियमन होता है, रक्त शुद्ध होता और बनता है, मन में स्थिरता और शान्ति आती है तथा सकल्प शक्ति बढ़ती है।

(४) आसनो से शरीर की रक्त वाहक घमनिया कड़ी नहीं होने पाती, जिससे हृदय को बल मिलता है और जिसकी वजह से उसका कार्य अबाधगति से चिरकाल तक चलता रहता है।

(५) योगिक आसन शारीरिक मासपेशियों को बल प्रदान करते हैं और दुबले आदमी को स्वस्थ और मोटा, तथा मोटे आदमी को स्वस्थ एवं पतला बनाते हैं।

(६) आसनो से पाचन-संस्थान पुष्ट होते हैं और पेट की पूरी सफाई होती रहती है।

(७) आसन मन और शरीर—दोनों को सम्पूर्ण तथा स्थाई स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

(८) आसन, विधि में सरल, वास्तविक, प्रभावशाली, कम से कम समय में अधिक से अधिक लाभ देने वाले, तथा बिना किसी बाहरी सहायता एवं अर्च आदि के अपने आप किए जाने वाले होते हैं।

(९) आसन, स्त्रियों की शरीर रचना के भी विशेष अनुकूल होते हैं। ये उनमें सुन्दरता, सम्यक विकास, सुघ-डता, सुशीलपन एवं अन्य स्त्रियोपयोगी गुण उत्पन्न करते हैं।

आसन की सफलता में सहायक—

कोई भी आसन हो, उसमें सफलता सभी मिल सकती है जब उस आसन की विधि को समझकर किया जाय। अतः इसके लिए यह जरूरी है कि आसन पहले-पहले किसी अनुभवी व्यक्ति की निगरानी में किया जाय और वह जो बताये उसका मनोयोग पूर्वक और लगन के साथ पालन किया जाय। मनमाने ढंग से और केवल किताबी ज्ञान प्राप्त कर लेने के बाद आसनो का अभ्यास करने वाले कभी-कभी हानि उठाते देखे गये हैं।

जो मनुष्य आसनो से उनके परम लाभ को प्राप्त

करना चाहता है उसके लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना नितान्त आवश्यक है। प्राणायाम करने वाले को आसनो से शीघ्र और अधिक लाभ होता है।

भोजन सुधार भी आसन के लिए बहुत प्रयोजनीय है। जो व्यक्ति भोजन के बिना सुधार किये ही आसन करता है, उसका परिश्रम व्यर्थ ही जाता है। इसलिये आसन करने वाले को सादा, मृदा, सात्विक एवं पुष्टि-कर भोजन करना चाहिए। मास, मछली, बीड़ी-सिगरेट, शराब आदि उत्तेजक पदार्थों को तो हाथ भी नहीं लगाना चाहिए। जरूरत से अधिक भी भोजन नहीं करना चाहिये और कभी-कभी उपवास अवश्य करना चाहिए। इससे शरीर शुद्ध और मलरहित हो जाता है।

किसी रोग से पीड़ित होने पर मनमाना आसन ठीक नहीं। ऐसी अवस्था में किसी अनुभवी से राय लेकर ही आसन करना उचित है। गरमी के दिनों में अधिक देर तक आसन नहीं करना चाहिये।

आरम्भ में बहुत कम समय तक आसन करें और फिर उसे क्रमशः बढ़ावें। आसन करने में धैर्य, तत्परता, एवं नियमितता की बड़ी जरूरत होती है।

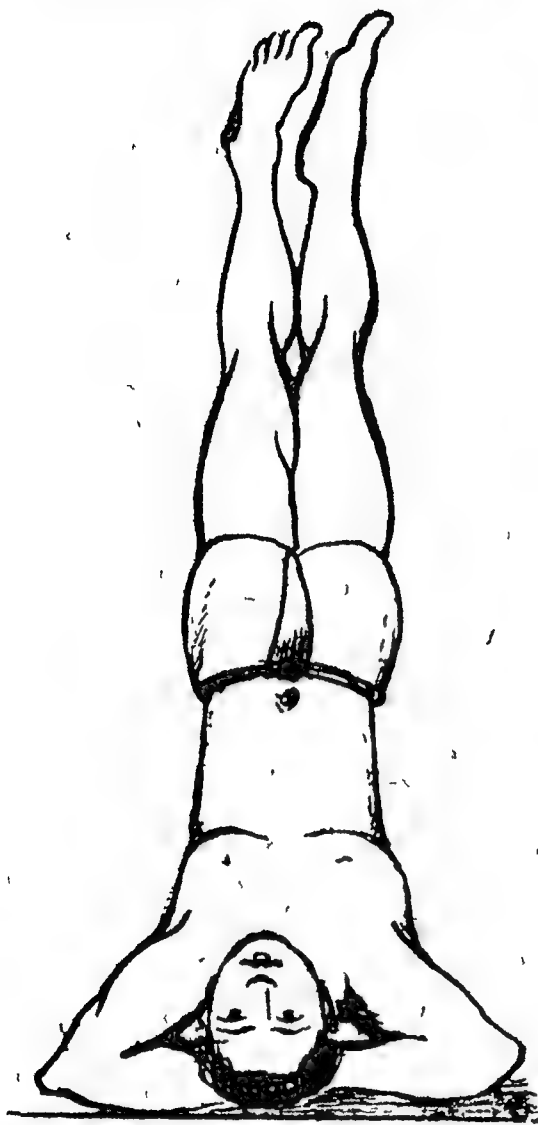
कुछ आसन और उनकी विधियां—

ये तो आसनो की सख्या उतनी है जितनी ससार में योनिया हैं, परन्तु हठयोग में ८४ योगासनो का उल्लेख है जिनमें से चार आसन—समासन, पद्मान, सिद्धासन तथा स्वस्तिकासन, ध्यानात्मक आसन कहलाते हैं तथा शेष—शीर्षासन, सर्वाङ्गासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, भुजगासन, मयूरासन, शलभासन, घनुरासन, चक्रासन, उर्ध्वपद्मासन, श्वासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, त्रिकोणासन और विपरीतकरणासन आदि व्यायामात्मक।

प्रत्येक आसन के करने के अलग-अलग लाभ हैं, और कई आसन कई प्रकार से किये जाते हैं।

शीर्षासन

किसी दीवार के पास जमीन पर दो फीट लम्बी और दो फीट चौड़ी कम्बल आदि की मुलायम गद्दी बिछावें। अब हाथों को कुहनियो तक, अर्थात् बाह का अंगला भाग गद्दी पर रखें और घुटने जमीन पर टेककर



बैठ जाय। सामने दीवार होगी। अब एक हाथ की उंगलिया दूसरे हाथ की उंगलियों में फंसाकर दोनों हथेलियों को बांधलें और आगे की सर झुकाकर उसे गद्दी पर इस तरह से आर्यें कि सर का पिछला भाग हथेलियों में आजाय। तत्पश्चात् सर के बल शरीर का बोझ बाल कर घड़ को ऊपर उठावें। धीरे धीरे टांगों को ऊपर ले जाय, यहां तक कि सीधासन आर्यें और ऊपर से नीचे तक एक सरल रेखा ही बन जाय। ऐसा करने में दीवार की सहायता ली जा सकती है। अन्त में धीरे-धीरे टांगों को नीचे ले आकर पहली स्थिति में आ जाय। फिर थोड़ी देर के लिए एक दम सीधे खड़े रहे। तत्पश्चात् जितनी

देर तक शीर्षासन किया है उससे कुछ अधिक देर तक (परन्तु आधा घण्टा से अधिक नहीं) श्वासन करें।

शीर्षासन प्रति सप्ताह एक मिनट के हिसाब से बढ़ा कर धीरे-धीरे १५ मिनट तक किया जा सकता है। सर्व-साधारण के लिए यही काफी है।

इस आसन के करने में गलती हो जाने से लाभ के बदले हानि हो जाने की बराबर सम्भावना रहती है। अतः इसके करने में पूरी सावधानी बरतनी चाहिये। मस्तिष्क, नाक, कान, आँख, एवं दिल के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिये।

समस्त आसनों का शिरोमणि शीर्षासन यदि विधिवत् किया जाय तो उससे इतने लाभ होंगे कि उनको तिपिबद्ध नहीं किया जा सकता। इस आसन से शरीर का प्रत्येक अवयव शक्ति प्राप्त करता है, बुढ़ापा जल्द नहीं आता कोई रोग नहीं सताता, आयु की वृद्धि होती है, तथा मन को एकाग्रता प्राप्त होती है।

सर्वाङ्गासन

स्वच्छ विस्तरे पर पीठ के बल लेट जाइए। हाथ बगल में रहे और पैर सीधे। बदन ढीला छोड़ दें। अब दोनों पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाइये। जब पैर जमीन से 30° का कोण बनाने लगें तो वहां पर पाँच सेकण्ड के लिए रुकिए। अब पैरों को फिर उठाइए और 40° का कोण बनने लगे तो फिर ५ सेकण्ड के लिए रुकिए। इसी प्रकार 60° का कोण पैर बनाने लगे तो फिर ५ सेकण्ड के लिए रुकिए। अब पैरों को बिल्कुल सीधा रखते हुए सिर की ओर पैरों को लाइए, यहाँ तक कि वे 120° का कोण बनाने लगे। इस अवस्था में पैरों को ऊपर की ओर से जाय, जहाँ तक सम्भव हो पैर और घड़ दोनों को एक सीध में रखें और घड़ को दोनों हाथों से सहारा दें। यही सर्वाङ्गासन है। अब आप जितना क्रम से पैरों को बिन मोड़े ऊपर साये हैं, उसी क्रम से उन जगहों पर रुकते हुए वापस जाय और अपनी पूर्ववस्था में हो जाय।

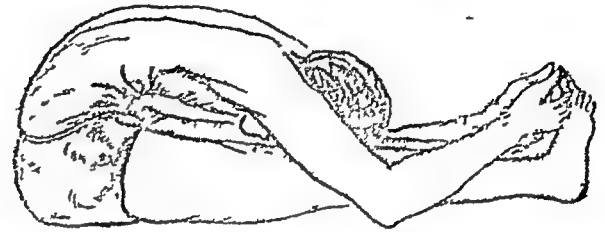
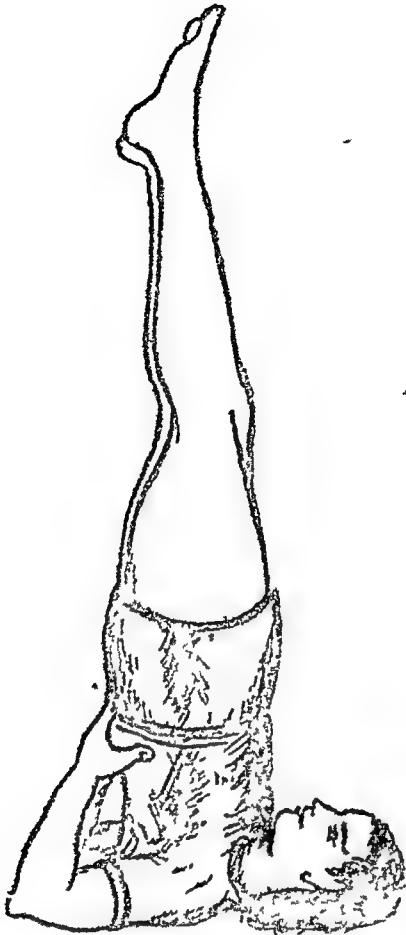
इस आसन के बरने के बाद उतनी ही देर तक श्वासन करके शरीर को आराम देना चाहिए जितनी देर तक सर्वाङ्गासन किया गया है।

सर्वाङ्गासन पहले दिन आधा मिनट से आरम्भ करने



पश्चिमोत्तानासन

आसन पर चित्त लेट जाइये। हाथों को सिर के पीछे ले जाइए। अब बिना सहारा लिए या भटका दिए धीरे-धीरे घड़ को उठाइये, साथ ही हाथों को भी उठाते हुए पैरों पर झुक जाइये। माथा घुटनों से लगा दीजिए। हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए। ध्यान रहे कि आगे झुकते समय घुटने जमीन से उठने न पायें। इस



अवस्था में यथा सम्भव २-४ सेकेण्ड रहिये। फिर अंगूठे को छोड़कर पूर्ववत् चित्त लेट जाइए। ऐसा धीरे-धीरे करना चाहिए। आगे झुकते समय सास निकालना, तथा पीछे झुकते समय खींचना, चाहिए। ऐसा तीन चार बार कीजिए। इसी आसन को जब बजाय लेटकर करने के, खड़ा होकर किया जाता है तो उसे "पादहस्तासन" कहते हैं।

इस आसन से कवज दूर हो जाता है। हृदय अपना काम ठीक-ठीक करने लगता है। जोड़ों का दर्द, मधुमेह, तथा स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोगों में यह आसन बड़ा लाभ करता है। पीठ का मेरुदण्ड और सुषुम्ना नाड़ी ठीक रहती है। तिल्ली, यकृत और गुर्दे निर्दोष होते हैं। शरीर पर अनावश्यक चर्बी नहीं जमा होने पाती। कृमि विकार दूर हो जाता है, आदि।

हलासन

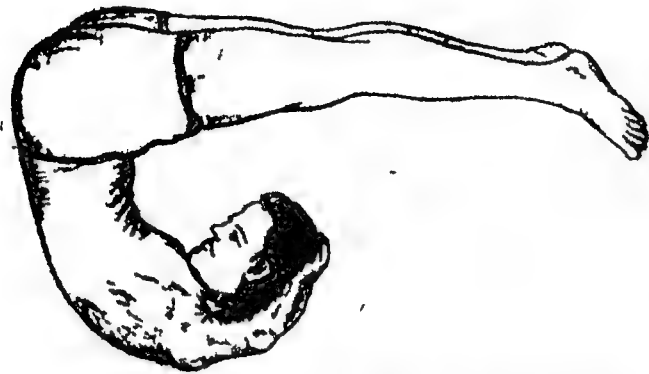
आसन पर पीठ के बल लेट जाइये। दोनों हाथ बगल में होंगे। अग्न सर्वाङ्गासन की तरह दोनों पैरों को साथ-साथ और सीधा रखते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर ३०° ६०° ९०°, और १२०° के कोणों पर रोकते हुए और उन्हें धीरे-धीरे पीछे सिर की ओर ले जाइए यहाँ तक कि पैर के पजे जमीन को छूने लगें। तत्पश्चात् पैरों को थोड़ा और आगे बढ़ाइये। ऐसा करने से कमर का भाग ठीक सिर के ऊपर आजायेगा। अन्तिम अवस्था में दोनों

और प्रत्येक सप्ताह आधा आधा मिनट बढ़ाते हुए धीरे-धीरे ४ से १२ मिनट तक किया जा सकता है।

जिन व्यक्तियों को आँख, कान, या हृदय का रोग हो, अथवा जिनका रक्तचाप अधिक रहता हो, उनको यह आसन नहीं करना चाहिए।

यह आसन वीर्य-दीपों को दूर करता है। गले के ऊपर के अवयवों को नीरोगता और पुष्टता प्रदान करता है। पेट के ममस्त रोगों की दवा है। रक्त को शुद्ध करता है। यह आसन धूम्र कण्ठमणियों (Thyroid glands) को स्वस्थ बनाने का सर्वाधिक शक्तिशाली माध्यम है, इस लिए इससे शरीर के लगभग सभी अवयव लाभान्वित होते हैं। क्योंकि शरीर में कण्ठमणि के ठीक दशा में रहने का बर्ण ही है शरीर के समस्त अङ्गों का शक्तिशाली बनना।

हाथ सिर के ऊपर होंगे और उ गलिया मिली होंगी, तथा ठुड्डी कण्ठ के गढे में अच्छी तरह जम जायगी। पूर्वा-बस्या में आने के लिए पहले हाथों को सिर से हटाकर सीधे जमीन पर लाना चाहिए, और पैरों को जिस प्रकार धीरे-धीरे रोकते हुए लाया गया था उसी प्रकार वापस ले जाना चाहिए।



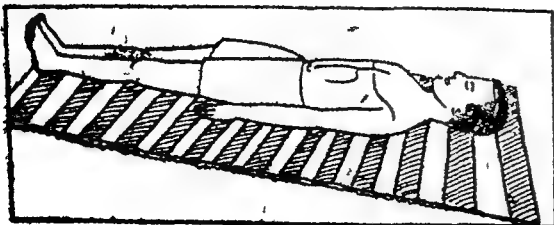
आरम्भ में इस आसन को उतना ही करना चाहिए जितना कि आसानी से किया जा सके।

यकृत और प्लीहा की बड़ी हुई अवस्था में यह आसन नहीं करना चाहिये।

शरीर की सभी नाडियाँ और अङ्ग-प्रत्यङ्ग इस आसन से सबल बनते हैं। पीठ और पेट की पेशियाँ मजबूत होती हैं। कब्ज दूर होता है। यकृत और प्लीहा के सभी रोग चले जाते हैं।

शायासन

आसन पर चित लेट आइए। टांगों को एक दूसरे से मिलाकर सीधे फैलाइये। एड़ियाँ मिली रहे और पजे खुले रहे। हाथ जमीन पर धड़ में सटे रहे। आख बंद या अर्ध-खुली रखिये। जब सिर से पैर तक की सारी मांस-पेशियों और स्नायुओं को एकदम ढीला छोड़कर शव समान बन आइए। साँस 'स्वभावतः' चलती रहेगी।



इस आसन को प्रत्येक आसन के करने के बाद किया जाता है। इससे शरीर के प्रत्येक अवयव को आराम एवं शक्ति मिलती है। थकावट दूर होती है, और पुनः कार्य करने के लिए शरीर को स्फूर्ति और ताजगी प्राप्त होती है।

१० वस्त्र धारण

मनुष्य, पशु, तथा पक्षी, आदि सभी जीव जिस समय पृथ्वी पर जन्म लेते हैं, निर्वस्त्रवा नग्न रहते हैं। जिनमें से मनुष्य को छोड़कर शेष सभी जीव आजन्म नग्न रहकर प्रकृति के आदेश का पालन करते हुए सुख और उत्तम स्वास्थ्य का शतप्रतिशत लाभ उठाते हैं। इस जगती तल पर मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो प्रकृति के आदेशों पर न चलने की ठिठार्ई कदम-कदम पर किया करता है और फलस्वरूप मुँह की खाता रहता है एवं हानि उठाता है। प्रकृति हमें आदेश देती है कि हम नग्न रहकर उसकी दी हुई अलम्य वस्तुओं—प्राणदायिनी वायु, शक्तिदायक प्रकाश, तथा अमृत तुल्य जलादि पचतत्त्वों का पूरा पूरा उपभोग करके उत्तम स्वास्थ्य शाश्वत् सौन्दर्य, तथा दीर्घ आयुष्य प्राप्त करें। पर हम ऐसा न करके अपने ही पावों आप कुल्हाड़ी मारते हैं।

हमारे शरीर की रचना प्रकृति द्वारा इस प्रकार हुई है जिसमें हम आनन्दपूर्वक नग्न रह सकें। यदि ऐसा न होता तो वस्त्राविष्कार के बहुत पहले मनुष्य का नामो निशान इस पृथ्वी पर से मिट गया होता पर नहीं, आज भी ससार में प्रकृति के आदेशों पर चलकर नग्न रहते हुए जीवन यापन करने वालों की कमी नहीं है। शीतोष्ण कटिबन्ध में कई ऐसी जातियाँ अभी भी हैं जो जाड़ा हो अथवा गर्मी या बरसात, कभी कपड़े नहीं पहनती। पोलि-नेशिया द्वीप पुञ्ज, विस्मार्क, सुलेमान तथा बैंकादि द्वीपों की जातियों में आज भी नग्न रहने का रिवाज है। नागा-समुदाय, जैन दिगम्बर सम्प्रदाय आदि के लाखों से अधिक लोग आज भी नग्न ही रहते हैं। ये लोग रोग-शोक में रहित होकर, पूरी तन्दुरुस्ती का उपभोग करते हुए भगवद भजन में तल्लीन रहते हैं।

वस्त्र-धारण का त्वचा पर दूषित प्रभाव
शरीर की त्वचा स्वभावतः शरीर के गैसीले दूषित



पदार्थ को शरीर से बाहर निकाल फेंकती है। इस जहरीले पदार्थ का एक दूसरा भाग उदराध्मान के रूप में पेट से बाहर निकल जाता है। इन दोनों साधनों से गदा पदार्थ बाहर निकलता है, उसे शरीर पर खूब कसकर पहनी गयी पोशाक रोक देती है और इस प्रकार प्रकृति की मल-निष्कासन क्रिया में बाधा पहुँचाती है। फलतः शरीर के रोम कूपो तथा उदर से बाहर निकले विषाक्त पदार्थ का कुछ अंश शरीर में फिर प्रवेश कर जाता है। वह रोम-कूपो को मैल से बंद कर देता है और त्वचा में तथा उसके नीचे के हिस्से में मैल की तरह सी जम जाती है। यह मल या गदगी शरीर की केशिकाओं के कार्य में बाधा पहुँचाती है, जिसकी वजह से त्वचा की सितह तक रक्त संचार ठीक से नहीं हो पाता। फलतः जोरो की ठंड या कपकपी तभी मालूम होती है जबकि त्वचा निष्क्रिय हो जाती है, या शरीर में खून की कमी वाली अवस्था उत्पन्न हो जाती है। इसके अतिरिक्त त्वचा तक न पहुँचने वाला रक्त केशिकाओं में आकर जम पड़ा रह जाता है या जम जाता है तो इसका परिणाम बहुत खराब और प्रायः घातक भी होता है।

यह समझना गलत है कि हम केवल नाक से साँस लेते हैं। नहीं, अपितु हम अपनी त्वचा के असह्य छिद्रों से भी बराबर साँस लिया करते हैं, जो उतना ही जरूरी है जितना कि नाक के नथुनों द्वारा साँस लेना। हमारी नाक के नथुने यदि दो मिनट के लिए भी बंद कर दिये जायें तो हमारी जान पर धन आयेगी। अब इसीसे अन्दाजा लगाया जा सकता है कि यदि हमारे समस्त रोम कूप किसी दिन मैल भर जाने से बंद हो जाय तो हमारी क्या दशा होगी।

११. काम करना

स्वास्थ्य की दृष्टि से हर समय किसी न किसी काम में लगे रहना दीर्घ जीवन प्राप्ति का प्रधान साधन है। इस तथ्य को एक रूसी विशेषज्ञ ने रूस में रहने वाले दस हजार से अधिक दीर्घ जीवी व्यक्तियों की जीवन चर्याओं का अध्ययन करके प्रमाणित किया है। रूस में आज भी ऐसे व्यक्ति अनगिनत हैं, जिनकी आयु ६० वर्ष से ऊपर है। इनमें सबसे वृद्ध १५५ वर्ष का है। जिस रूसी सेना-

पति यरमोलफ ने नेपोलियन का सामना किया था यह वृद्ध उस रूसी सेनापति का बावर्ची था। इनमें से एक और वृद्ध १२२ वर्ष का है। ये सभी हर समय किसी न किसी काम में लगे रहने में विश्वास करते थे।

काम करने का ढंग—अब विचारणीय है कि ढङ्ग से काम कैसे किया जाता है, और बेटङ्गा काम कैसा होता है जिनका प्रभाव-कुप्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

कोई भी काम हो, उसको आरम्भ करने से पहले सर्व प्रथम अपने में आत्म विश्वास पैदा करना चाहिए, और उस कार्य को करने की शक्ति उत्पन्न करनी चाहिए। यह एक कला है। जो इस कला को जानता है वह कठिन से कठिन काम को भी हसते-खेलते मिनटों में कर डालता है। इस कला को जानना बहुत कठिन भी नहीं है। अर्थात् हम यदि कार्य सम्पादन की शक्ति अपने में उत्पन्न करना चाहे तो वह केवल तल्लीनता, एकाग्रता, मानसिक शान्ति व समुच्चन एवं विचार स्वातन्त्र्य से प्राप्त हो सकती है। मैं "अमुक काम करता हूँ।" इस वाक्य में बड़ी अदभुत और प्रबल शक्ति भरी हुई है, जो आत्म विश्वास की जड़ है और काम करने के ढङ्ग की सीढ़ी।

काम कोधीरता, निश्चिन्तता, शान्तिचित्तता एवं आत्म विश्वास के साथ करना कलात्मक काम करना कहलाता है। यह एक तथ्य है कि हमारा मस्तिष्क किसी काम के करने में पूरा-पूरा सहयोग तभी दे पाता है जब हम आत्म विश्वास के साथ शान्ति पूर्वक काम करते हैं।

आत्म विश्वासी के काम करने की शक्ति सीमित नहीं होती। वह असीम और अपरम्पार हो जाती है। इतना कि वह प्रलय तक उपस्थित कर सकती है। यही कारण है कि एक आत्म विश्वासी व्यक्ति अपने काम में कभी भी असफल नहीं होता चाहे वह काम कितना भी कठिन क्यों न हो। और ऐसे व्यक्ति का स्वास्थ्य? स्वास्थ्य तो ऐसे व्यक्ति का ईश्या की वस्तु होती है। क्योंकि शक्ति और स्वास्थ्य का चोली और दामन का साथ होता है। जहाँ शक्ति है, वहाँ स्वास्थ्य भी अवश्य होता है। बिना स्वास्थ्य के शक्ति लूली व लगड़ी होती है। इसी प्रकार बिना शक्ति के स्वास्थ्य की कोई सत्ता नहीं।

काम में नियमितता वरतना, काम करने का दूसरा

ढङ्ग है कार्याधिक्य को देकर जो घबड़ा जाते हैं—अपना संतुलन खो बैठते हैं, वे किसी काम के करने के सही ढङ्ग से बिल्कुल वाकिफ नहीं होते। काम करने में निष्कामिता बतने का अर्थ है किसी काम को नियमित रूप से थोड़ा-थोड़ा रोज अवश्य करना। ऐसा करने से कर्ता को उस काम के करने में कमी कठनाई नहीं मालूम होगी। और वह काम जल्दी ही समाप्त हो जायगा।

यह बात अनुभव से जानी गई है कि काम करने में सर्वाधिक सक्षम व्यक्ति वह होता है जो अपने समय का इस प्रकार विभाजित करता है कि कुछ घण्टे तो काम में अगें, कुछ खेल व मनोरंजन में और कुछ विश्राम व सोने में। इस तरह २४ घण्टे का टाइमटेबल बनाकर उस पर कड़ाई और ईमानदारी से अमल करने से कोई भी व्यक्ति निश्चयपूर्वक अधिक से अधिक काम बिना किसी कठिनाई के कर सकता है। समय का विभाजन करके काम करने से काम बहुत अच्छा होता है। और कर्ता का स्वास्थ्य भी उत्तम बना रहता है। क्योंकि इस ढंग से काम करने से स्नायुविक शक्ति का अपव्यय नहीं हो पाता।

कोई भी काम हो उसके करने में रस लिए बिना वह भार स्वरूप बन जाता है। काम में रस लेकर उसे करना काम करने का उत्तम ढंग है जरूर, पर कुछ लोग ऐसे मिलेंगे जो यह जानते ही नहीं कि काम में कैसे रस लिया जाता है। ऐसे लोगों को काम करना आरम्भ करने से पहले उस काम के करने में रस लेना सीखना चाहिए।

कार्य चाहे छोटा हो या बड़ा उसे अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगाकर करना चाहिए, यह एक शास्त्रीय विधान है। यथा—
प्रभतमस्य कार्यं वाप्ये नरः कर्तुमिच्छति ।
सर्वरम्भेषु तत्पर्याप्तिसंहाविकं प्रकीर्तितम् ॥

अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगाकर काम में जुट जाना चाहिए सही, पर इसका यह मतलब नहीं है कि काम को निपटाने की धुन में अपनी शक्ति का अतिक्रमण कर जाया जाय, अथवा उसके लिए इतना कठिन श्रम किया जाय कि वह अतिशयता की सीमा पार कर जाय जो यकान का एक कारण होता है।

यह आवश्यक है कि काम में थकान आने से पहले अथवा काम से जो ऊब आवे से पहले उस काम को उस

वक्त तक स्थगित कर देना चाहिये जब तक थकान मिट न जाय अथवा जब तक काम करने का 'मूड' पुनः न बन जाय।

किसी काम के करने में एकाग्रता और तल्लीनता का भी बहुत बड़ा महत्व है। समस्त इन्द्रियो को संयत करके बगुले के समान, मन-चित्त लगाकर, देश-काल अनुसार घुपचाप रहकर कार्य को सम्पन्न करना कार्य करने का उत्कृष्ट ढंग है।

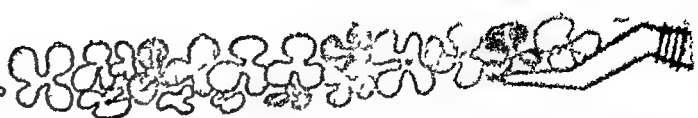
मस्तिष्क की शक्तियों का संतुलन बनाये रखते हुए काम करना, काम करने का एक अच्छा ढंग है। इससे शारीरिक स्नायु-शक्ति का अपव्यय नहीं होने पाता और काम सुचारु रूप से और शीघ्र सम्पन्न हो जाता है। परेशानी, क्रोध तथा भय आदि मानसिक उद्योगों की मौजूदगी में कार्य करना, कार्य को चौपट करना है। उद्विग्न मस्तिष्क से कोई काम ठीक से नहीं हो सकता। क्योंकि उस दशा में हमारी किसी विषय पर विचार करने की शक्ति कम हो जाती है। इसलिए यह जरूरी है कि काम करते समय मस्तिष्क को शान्त और विश्रान्त रखा जाय, अन्यथा शरीर की अभिकाश शक्ति परेशानी, असंतोष एवं क्रुदन आदि में नष्ट हो जायेगी और काम ठीक व पूरे तौर से न हो पायेगा।

१२. विश्राम करना

उत्तम स्वास्थ्य के लिये रोज सपरिश्रम काम करने से, ढंग से विश्राम भी करना कम जरूरी नहीं है। परिश्रम के बाद विश्राम करके खोई हुई शक्ति की आपूर्ति करना व्यर्थ समय बर्बाद करना भी नहीं है। इसीलिए काम की तरह विश्राम भी दिनचर्या का एक प्रमुख अङ्ग है।

कुछ लोग अपने पेशे या कारबार के काम में दिनरात इतना गर्क रहते हैं कि उन्हें विश्राम करने का अवसर ही नहीं मिलता। जिसका परिणाम यह होता है कि अपेक्षाकृत वे या तो हृदय के रोग से आक्रान्त होकर अपना जीवन ही समाप्त कर देते हैं, या अपने गिरे हुए स्वास्थ्य को सुधारने के लिये अस्पतालों की शरण लेते हैं।

प्रत्येक चार घण्टे के कठोर परिश्रम के बाद आध घण्टे का विश्राम अवश्य करना चाहिए। ६० वर्ष की अवस्था पार करने के बाद अधिक से अधिक मानसिक विश्राम



और मानसिक सरसता जीवन में आ जायँ, ऐसा प्रयास करने से मनुष्य आसानी से १०० वर्ष जी सकता है। विश्राम हजार कायाकल्पों का एक कायाकल्प है जो कुछ ही मिनटों में बिना तप साधन के पूर्ण हो लेता है।

नींद, विश्राम का सही साधन नहीं है। इसी कारण थकावट आने पर नींद आती भी नहीं विश्राम और नींद दोनों दो चीजें हैं। नींद लेना मानव-स्वभाव है, अथवा शरीर की प्रकृति प्रदत्त एक अवस्था विशेष, जो प्रत्येक मनुष्य के लिए अनिवार्य है। जबकि विश्राम के लिए उद्योग करना पड़ता है। और प्रत्येक व्यक्ति के लिए विश्राम अनिवार्य भी नहीं है। एक अकर्मण्य व्यक्ति के लिए निद्रा उतना ही अनिवार्य है, जितना एक कर्मठ के लिए। पर विश्राम अकर्मण्य व्यक्तियों के लिए नितान्त अनावश्यक है और कर्मठ के लिए अत्यन्त आवश्यक। अर्थात् विश्राम की आवश्यकता मनुष्य को तभी होती है जब वह परिश्रम करता है, पर नींद की आवश्यकता उसे दोनों हालतों में होती है—परिश्रम करने पर भी और न परिश्रम करने पर भी। निद्रा लेना एक तरह का सूक्ष्म स्नान है जिससे मनुष्य का शरीर और मस्तिष्क तरोताजा हो जाता है, जबकि विश्राम, एक प्रकार की शारीरिक शैथिल्यावस्था है जिसमें सक्रिय शरीर निष्क्रिय होकर पूर्णरूपेण आराम करता है, अथवा पुनः सक्रिय होने के लिए शक्ति प्राप्त करता है यकान मिटाने के बाद।

-परिश्रम के बाद विश्राम करने के कुछ सरल उपाय निम्नलिखित हैं।

(१) परिश्रम के बाद परिश्रम का काम बन्द करके धीरे धीरे टहलने से शरीर को अच्छा विश्राम मिल जाता है।

(२) शारीरिक या मानसिक परिश्रम करके प्रतिदिन घर लौटने पर विश्राम की नीयत से चटाई पर लम्बे पड़ जाय। शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग को एक दम ढीला कर दें। मस्तिष्क को विचारों से शून्य कर दें। स्नायु मण्डल को एक बारगीही तनावमुक्त कर दें। तथा आँखें बन्द करके १०-१५ मिनट तक निश्चेष्ट पड़े रहें, पर नींद न लें। इस प्रयोग के अन्त में आप अनुभव करेंगे कि आपका शरीर पर्याप्त विश्राम पा चुका है। यह प्रयोग एक योगिक क्रिया है जिसे 'शवासन' कहते हैं।

(३) परिश्रम के बाद थोड़ी दूर तक कोई दिमघस्य खेल खेलने, मन प्रहताप के लिये कोई हल्की खीजें पढ़ने, अथवा अपनी रुचिविषय के अनुसार चित्रकारी आदि करने से शरीर को काफी विश्राम मिलता है।

(४) वारहों महीने घोर परिश्रम करने वाले व्यक्ति यदि लम्बी छुट्टियाँ लेकर देश-विदेश की यात्रा करें या तीर्थ रथानों में घूमें तो ऐसा करने से उन्हें पर्याप्त विश्राम मिलेगा।

(५) सप्ताह में ६ दिन कठिन परिश्रम करने के बाद एकदिन छुट्टी रखकर उसदिन वन-नौजन अथवा मैर-मपाटे का प्रोग्राम बनाना शरीर को विश्राम देने का पुगना तरीका प्रचलित है ही।

(६) परिश्रम के बाद वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर की मालिश करने से भी शरीर विश्राम प्राप्त करता है।

(७) प्रसिद्ध विचारक डेल कर्नेगी तो परिश्रम जन्म तनाव की अवस्था में केवल एक गिलास ठंडा पानी ही पीकर अपने शरीर की थकावट और तनाव को दूर किया करता था। उसने एक जगह स्वयं लिखा है—“जब मैं अत्यधिक तनाव में रहता हूँ तो तत्काल पानी का एक गिलास मँगवाता हूँ और घूट घूट करके १५ मिनट में उसे पूरा पी जाता हूँ और ऊपर से एक गिलास पानी पेट में धीरे उडेल लेता हूँ। बस, जैसे बारिश से गर्मी जाती है, वैसे ही मेरा तनाव भी मानो पानी में घुलकर विलीन हो जाता है।

१३. उपवास

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिए व्रत-उपवास सर्वोच्च साधन माने गये हैं। भारतवर्ष में उपवास करना इसीलिए एक धार्मिक कर्म माना जाता है। भारतवर्ष ही क्यों, प्रत्येक देश और धर्म में उपवास आत्म-शुद्धि का एक प्रबल उपाय माना जाता है। जैनियों और मुसलमानों में तो एक-एक मास लम्बे उपवास का धार्मिक विधान है। मिश्र देश के उपलब्ध प्राचीनतम अमिलेखों आदि से पता चलता है कि वहाँ के लोग उपवास को स्वास्थ्य रक्षा और दीर्घ जीवन के लिये अनिवार्य समझते थे। योग और गुप्त विद्या की साधना करने वाले आध्यात्मिक विकास के लिये उपवास को आवश्यक मानते हैं। उपवास शरीर शोधन के साथ-साथ इच्छा-शक्ति एवं आत्म-संयम की वृत्ति को सशक्त करता है।

अष्टन सिक्लेयर उपवास को जवानी को कायम रखने की कुञ्जी और पूर्ण एव स्थाई स्वास्थ्य का दाता मानते हैं। उपवास रोगों को दूर करने और स्वस्थ रखने के लिए प्रकृति की एकमात्र दवा है और विधि है।

प्युरिज्डन साहब के मतानुसार यदि हम स्वास्थ्य, जीवन का आनन्द, स्वतन्त्रता या शक्ति चाहते हैं, तो हमें उपवास करना चाहिये। उपवास से ही हमें सौन्दर्य, आत्मविश्वास, सहनशीलता, तथा गौरव-गरिमा आदि अमूल्य निधिया प्राप्त होती हैं। ईसा, मुहम्मद, महावीर, बुद्ध, गांधी आदि सभी युग पुरुष उपवास का ही आश्रय लेकर ससार में बड़े-बड़े काम करने में सफल हुये हैं। उपवास करते समय मनुष्य प्रकृति की गोद में होता है और उसकी आँखें परमात्मा की ओर होती हैं, जिसकी वजन से वह प्रकृति और परमात्मा दोनों से असाधारण शक्ति ग्रहण करके ससार को चकित कर दे सकता है। उपवास क प्रभाव से ज्ञानेन्द्रिया सजग, सबल और निर्मल बनती हैं।

उपवास विधि—

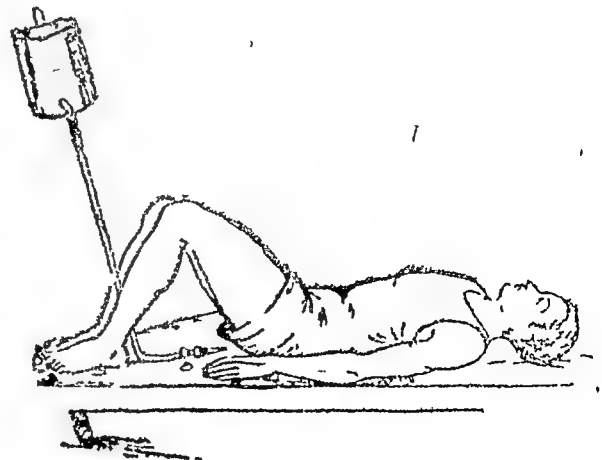
सबसाधारण को उम्मे उपवास बिना किसी अनुमती के सरक्षण के नहीं करने चाहिए। साधारणतः काई भी पाँच-सात दिना का पूरा उपवास कर सकता है। उत्तम स्वास्थ्य के इच्छु को, सप्ताह में एक दिन राववार को, प्रति मास को दो एकादशियों को, तथा प्रतिवर्ष आठ, दश, या पन्द्रह दिनों का पूरा उपवास नियमित रूप से करते रहना चाहिए। ऐसा करते से बड़े लाभ होंगे। जो मनुष्य अधिक दुबल नहीं है, वह सात दिनों का उपवास बिना बिना किसी भय के कर सकता है और उससे खाम उठा सकता है। ऐसे मनुष्यों को पहले दो-तीन दिनों के उपवास का अभ्यास करके तब सात या इससे अधिक दिनों का उपवास आरम्भ करना चाहिये।

छोटा उपवास करने के पहले विशेष तैयारी की जरूरत नहीं पड़ती, और उसे किसी वक्त से आरम्भ किया जा सकता है। उपवास-काल में कुछ खाय नहीं, किन्तु स्वच्छ ताजा जल खूब पीये। सारे दिन में कुल मिलाकर आठ सेर दस सेर तक जल पीया जा सकता है जल थोड़ा थोड़ा करके कई बार पीना चाहिए। यदि इच्छा हो तो

जल में खट्टे लेमू का रस, नमक, या सोडा मिलाकर पी सकते हैं। पाव भर पानी में पाँच ग्रेन नमक और दस ग्रेन सोडा मिलाना काफी होता है। मगर उत्तम यही होना है कि उपवास-काल में जल सादा ही पीया जाय। उपवास में पानी न पीये या कम पीने से शरीर के भीतर उष्णता बढ़ जाने का डर रहता है, जिससे उपवासी को हानि पहुँच सकती है।

उपवास काल में जितना पानी पीना जरूरी है उससे कम जरूरी एनिमा लेना नहीं है। उपवास-काल में आँतें अपना काम एक तरह से बंद कर देती हैं, अतः उन्हें नित्य प्रति साफ करते रहना नितान्त आवश्यक है। यह सोचना चाहिए कि भोजन जब किया ही नहीं जाता तो पाखाना कहा से होगा। प्रथम आँतें कमी मल से खाली ही नहीं रहती, दूसरे, भोजन न करने पर भी आँतों में जो स्वाभाविक क्रिया होती रहती है, उसके परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले मल को साफ करने की आवश्यकता तो पड़ेगी ही। इसलिए उपवास-काल में रोज कम से कम एक एनिमा लेकर आँतों को स्वच्छ रखना परमावश्यक है। एनिमा इस प्रकार लीजिए—

किसी तख्ते या खाट पर लेट जाइए। पैताना, सिर-हाने से चार इंच ऊँचा रहे। जमीन पर भी लेट कर एनिमा लिया जा सकता है। एनिमा का पात्र लेटने के स्थान से तीन फीट की ऊँचाई पर सेर-डेढ़ सेर गुनगुना गरम पानी भर कर टाँग दीजिए और चित्त लेटकर पानी मलद्वार से अन्दर जाने दीजिए। पैरों को सीधा न रखकर





जरा उकड़ खींच लेने लेने से एनिमा लेने में सहूलियत रहेगी। एनिमा लगाने के पहले थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि द्यूब में यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानी का प्रवाह ठीक है। पानी चढ़ जाने के बाद तीन चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। शौच जाते वक्त पानी और मल को अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालने के लिए जोर न लगाया जाय, अन्यथा पानी का प्रवाह नीचे होने के बजाय ऊपर को हो जायगा और पेट ठीक साफ न हो सकेगा।

उपवास-काल में प्रतिदिन शीतल जल से स्नान भी करते रहना चाहिए। कारण उस वक्त त्वचा को स्वच्छ स्वस्थ एवं सतज रखना बहुत जरूरी है।

उपवास के दिनों में काम-धाम छोड़कर चारपाई पर बड़े रहना ठीक नहीं है। उस वक्त भी शक्ति भर काय या परिश्रम करते रहना नितान्त आवश्यक है। हो सके तो थोड़ा व्यायाम भी करते रहना चाहिये, और उसके उपरान्त थोड़ा आराम।

उपवास-काल में मानसिक स्थिति के शान्त और स्थिर रहने की बड़ी जरूरत है, और यह चीज ईश्वरोपासना के अतिरिक्त अन्य साधनों द्वारा प्राप्त होना दुर्लभ है।

उपवास करने से उपवास तोड़ना अधिक कठिन होता है। लम्बे उपवासों के तोड़ने में तो बहुत ही सावधानी एवं आत्म सयम की आवश्यकता होती है।

उपवास भंग करने के लिए सतरे तथा साग-सब्जियों आदि का रस लेना चाहिए। जिससे बहुत दिनों की अनभ्यासी आत्में उसे पचाने में शीघ्र सफल हो जाय। एक दिन का उपवास तोड़ने के लिए पहलेपहल तरकारियों का रस, फलों का रस, या खूब सीभी हुई सादी तरकारी अल्प मात्रा में ले सकते हैं। उसके बाद धीरे-धीरे अन्न भोजन पर आना चाहिए। सावधानी इस बात की होनी चाहिए कि एक बार का लिया हुआ भोजन जब पच जाय तभी दूसरा भोजन ग्रहण किया जाय। अनपच कभी न होने देना चाहिए।

दो-तीन दिनों के उपवास के बाद चौथे दिन सिर्फ तीन बार थोड़ा-थोड़ा तरकारी का सूप या फलों का रस लें। पाँचवें दिन एक बार रस या सूप और दो बार सादी

पकी तरकारी, या रगदार फल लें। छठे दिन तीनो बार साग-भाजी, या रसदार फल। सातवें दिन, एक बार के भोजन में रोटी-भाजी लें, और उसके बाद धीरे-धीरे स्वाभाविक भोजन पर आजायें।

लम्बे उपवासों की दशा में तरल साद्य, जितना लम्बा उपवास हो उसके तिहाई समय तक चलना चाहिए। उस हालत में भी भोजन की मात्रा, तथा कितनी बार भोजन लिया जाय इन बातों पर ध्यान देने की अधिक जरूरत है। तत्पश्चात् प्रतिदिन या दूसरे दिन एक बार अत्यन्त हल्का एवं सादा, फलों या साग-भाजियों का भोजन मा आरम्भ किया जा सकता है। किन्तु इन दिनों में दूसरा भोजन फलों के रस का या तरकारी के सूप का ही होगा। इस तरह से समझदारी के साथ धार-धार भोजन में परिवर्तन करते-करते स्वाभाविक भोजन पर आ जाना चाहिए।

उपवास तोड़ने के बाद भूख जोरों से लगती है, लेकिन उस वक्त समय से काम लेकर उतना खाना नहीं चाहिए। प्रत्येक भोजन का धार-धार और चबा-चबा कर निगलने से, तथा जाम का दश में रस न स धुवा पर विजय प्राप्त का जा सकती है। उपवास के बाद अत्राकृतिक और शरीर का रोगों बनाने वाले भोजन को त्याग कर प्राकृतिक और विशुद्ध सात्विक भोजनों को अपनाना चाहिए, अन्यथा उपवास का मन्तव्य ही न सिद्ध होगा। उपवास के बाद का समय, पुरानी आदतों को छोड़ने, तथा नवीन स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों को ग्रहण करने के लिए अच्छा एवं उपयुक्त होता है। उस समय यदि मनुष्य चाह तो अपने को प्रकृति के सहारे चलाकर वास्तविक स्वास्थ्य का एक आदर्श उपस्थित कर सकता है।

सबसे सरल नाश्ते का उपवास —

लम्बा उपवास, लघु उपवास, निराजल उपवास दुग्धोपवास, फलोपवास, रसोपवास, तथा दुध उपवास आदि कितनी ही प्रकार के उपवास होते हैं। इनमें सबसे सरल उपवास नाश्ते का उपवास होता है, जिसे हर कोई लाम के साथ कर सकता है। नाश्ते के उपवास में किसी प्रकार के विधि विधान की भी जरूरत नहीं होती। सिर्फ इसके करने वाले को सवेरे एवं तीसरे पहर के नाश्तों को त्याग देना पड़ता है। आयुर्वेद में लिखा है —

याम मध्ये रसोत्पत्ति याम युग्माद् बलसय ।

अर्थात्, यदि एक पहर दिन के भीतर तीन घंटा दिन चढ़ने के पहले भोजन किया जायगा तो कच्चा रस पेट में बनेगा, और यदि दोपहर या ६ घण्टा दिन चढ़ने के बाद भोजन न कर लिया जायगा तो बल की हानि होगी, इससे सिद्ध होता है कि हमें सवेरे और तीसरे पहर के नाश्ते कदापि नहीं करने चाहिए । इसके अतिरिक्त प्रातः काल कफ का समय रहता है, जिसकी वजह से तृप्ति बनी रहती है और भूख नहीं होती, इसलिए प्रातः काल सोकर उठते ही भोजन की जरूरत नहीं होनी चाहिए । वैसे भी यह अनुभवसिद्ध बात है कि यदि सवेरे नाश्ता न किया जाय तो दोपहर को या दस बजे खाने के वक्त खूब कड़कड़ा कर भूख लगती है । उस वक्त भोजन में जो स्वाद आता है उसको मुक्तभोगी ही जान सकते हैं । परन्तु जो लोग दफ्तरो में काम करते हैं या विद्यार्थी हैं, उन्हें दिन का भोजन ६ बजे तक ही कर लेना पड़ता है । ऐसे व्यक्ति यदि सुबह हल्का सा भी नाश्ता कर लेते हैं तो भोजन के समय भूख बिल्कुल नहीं रहती है और बिना भूख के भोजन करने का कुपरिणाम जो होता है उसे सब जानते हैं ।

उपर्युक्त उदाहरणों से यह साफ हो जाता है कि सवेरे नाश्ता करना बेकार ही नहीं, अपितु हानिकारक भी है । पर जो लोग शारीरिक परिश्रम अधिक करते हैं जैसे किसान, मजदूर, मल्लाह आदि ऐसी लोग यदि आवश्यक समझें तो सुबह को काम पर जाने से पहले हल्का जलपान कर सकते हैं । लेकिन दिन का भोजन उसके पाच-छः घण्टे बाद ही करना उनके लिए जरूरी है । फिर भी, स्वास्थ्य के लिए नाश्ते का उपवास प्रत्येक व्यक्ति के लिए समान रूप से लाभकारी है, इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है ।

१४. मनोविनोद

इस रोग-शोक, तथा दुःख-सताप से भरे ससार में मनुष्य के लिये, गम-गलत करने के हेतु एव प्रसन्नता प्राप्त करने के लिये, विनोद प्रिय होना या मनोविनोद के कुछ साधनों से लाभ उठाना, ईश्वर का एक बहुत बड़ा बरदान है । क्योंकि मनुष्य का शारीरिक विकास और मानसिक

शान्ति बहुत कुछ स्वस्थ मनोविनोद पर ही आधारित है । कारण, मन बहलाव के साधन मनुष्य के जीवन-रस को बनाये रखते हैं जिससे वह ससार से ऊँचता नहीं । मनो-रजन वा मनोविनोद का अभाव मनुष्य की शारीरिक और मानसिक शक्तियों को कुण्ठित कर देता है । इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि हम अपने अवकाश के कुछ क्षण मनोविनोद के कार्यों में अवश्य लगावे । काम चाहे कितना भी प्रिय क्यों न हो उसे देर तक लगातार करते रहने पर उससे थकान आना स्वाभाविक है । मन बहलाव वाला कोई अन्य काम उस थकान या तनाव को दूर कर देने की पूरी पूरी क्षमता रखता है । वह नया उत्साह लाता है, और नये विचारों के लिये मार्ग प्रस्तुत करता है ।

स्वस्थ व्यक्तियों की अपेक्षा, रोगियों को मनोविनोद या मन बहलाव के साधनों की सबसे अधिक जरूरत होती है । यदि ये साधन उन्हें प्राप्त न कराये जायेंगे तो सारे दिन वे केवल अपनी बीमारियों के सम्बन्ध में ही सोच-सोचकर घसते और घबराते रहेंगे, जिससे वे बजाय अच्छा होने के परिस्थिति और भी गम्भीर बना देंगे । अच्छा डाक्टर इस बात की हमेशा कोशिश करता है कि उसका बीमार अपनी बीमारी के सम्बन्ध में कुछ सोच-विचार न किया करे । लेकिन यह तभी मुमकिन है जब रोगी का मन किसी मन बहलाव के साधन द्वारा बहलता रहे ।

मनोविनोद के साधन—

हमारे जीवन में मनोविनोद की आवश्यकता है सही परन्तु हमें सस्ते और गिराने वाले मनोविनोद के साधनों से बचने की उससे कम आवश्यकता नहीं है । क्या मनो-विनोद की खातिर शराब पीने या वेश्यालयों की तरफ कदम बढ़ाने की सलाह दी जा सकती है ? हरगिज नहीं । यह तो घोर पतन है । अतः मनोविनोद के साधनों के चुनाव में विवेक-बुद्धि से काम लेना चाहिए । भारतीयों की एक श्रेणी के लोग आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण सस्ते मनोरञ्जनों, की तलाश में रहते हैं और इसके लिए सबसे अच्छा साधन वे या तो अपनी गृहणी को समझते हैं, या ताड़ी खाने वा मट्ठी को, या फिर सिनेमा आदि को, जिनसे उनका मनोविनोद तो क्या



होता है, हाँ उनके परिवार में अनावश्यक वृद्धि जवाग होती है और अनाचार और गरीबी सूख फैलती है।

हमें स्वस्थ मनोविनोद के साधनों को अपनाकर लाभ उठाना चाहिए। बहुत से बूढ़े व्यक्ति तथा अन्य लोग भी भगवान का कीर्तन करना, पूजा के गायन गाना, मजनादि को अपने मन बहलाव का साधन बनाते हैं। ये मन बहलाव के उत्तम, साथ ही साथ लाभप्रद साधन हैं। ये स्त्रियाँ जो पुरुषों के साथ उनके मनोविनोद के तरीकों में भाग नहीं ले सकती, रामायण, महाभारत आदि पार्थिक पोथियाँ, लोकगीत सम्बन्धी साहित्य, इसके नामाजिक उपभ्यास, चुटकले तथा मनोरंजक कहानियाँ पढ़ सकती हैं। डोलक पर मधुर गीत गाकर अपना तथा दूसरों का दिल खुश कर सकती हैं और रस की गंगा बहा सकती हैं तथा सावन में भूला भूलकर और होली आदि त्योहारों के अवसरों पर नाच-गाकर मनोविनोद के उत्कृष्ट साधनों की सृष्टि कर सकती हैं।

देहातो में विरहा, कहरवा, आल्हा, विजयमल, विभिन्न प्रकार के खेल जैसे कवट्टी, ओरहापाती, भेजे की लडाई, दगल आदि देहातियों के मन बहलाव के सर्वोत्तम साधन माने जाते हैं, जिनसे वेचारों की सुखी नस-नाटियों में इस गरीबी की हासत में भी स्वस्थ रक्त दौड़ने लगता है।

रेडियो के प्रचार ने आज देश के हर प्रकार के लोगों के लिये आमोद-प्रमोद का काफी सामान मुत्तम कर दिया है, जिसका उपयोग करके देशवासियों को अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहिये।

संगीत सम्मेलन, कवि सम्मेलन, नाटक, थियेटर, सरकस, भाटों की नकल, जादू के खेल तथा बरदर-मालू के नाच आदि विनोदपूर्ण कलाओं से भी मनुष्य का काफी मनोरंजन होता है।

ताम, गड्ढापात, कलर, गंटी, रंग, गीत आदि घर में अन्दर से जाने वाले लोगों में भी अनायास मन-बहलाव बढ़ाती हैं।

एट्टी के रिता में मनोविनोद के लिए इस विनोद के माध और सपरिवार बाहर बाहर चलान, चला, गीत, गाना, भरना आदि रमणीय स्थानों में रमणीय स्थानों पर सकते हैं या 'फिनिश' का उपयोग कर सकते हैं, किसी भी या गीत में बहुत विश्वास कर सकते हैं तथा जंगलों में प्रकृति करने अपना मन बहला सकते हैं।

दुख लोगों को अपनी अपनी 'हाथी' में बसा देना होता है, जिनसे उनका पूरा-पूरा मन बहलाव हो जाता है। 'हाथी' अर्थात् शोक या गति विरोध के प्रत्येक व्यक्ति मनोरंजन का न न उठा सकता है क्योंकि प्रदा-चित ही कोई ऐसा व्यक्ति समाज में मिले जिसको कोई 'हाथी' नहीं। उदाहरण के लिये कोई छात्र या, रंग के का, वस का, दाम का, एवार्ड जहाज का, या निनेम का टिकट एकत्र करता है, किसी मिगरेट की, दियागनाई की, नट पालिश की खाली टिकटों को एकत्र करने की पुन समाई होती है। इसी तरह किसी को जानवरों की सींग एकत्र करने की, किसी को घोड़े की नाच और किसी किसी को देश-विदेश के निगकों को एकत्र करने की 'हाथी' होती है, जिनके करने में उनको बड़ा सुख मिलता है और अच्छा मनबहलाव हो जाता है। चिन्तारी, कार्टन बनाना, फोटो खीचना, चिटिया पालना, कनकल्ला उठाना तीतर वाजी, बटेर वाजी, मुरा लडाई, मधुमक्खी पालना, बन्दर, नेउता, बिल्ली, कुत्ता आदि पशु पालना आदि भी बहुतों की 'हाथियाँ' या शोक होते हैं जिनसे उनका बड़ा मनोविनोद होता है और जिनके बिना उनको अपना जीवन ही नीरस प्रतीत होने लगता है।

—श्री डा० गंगाप्रसाद जी गौड "नाहर" एन डी
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय,
डायमंड हार्बर रोड (२४ परगना) पश्चिम बंगाल



स्नान कैसे करें?

विद्यावाचस्पति श्रीगणेशदत्त शर्मा 'इन्द्र'

विद्यावाचस्पति श्री गणेशदत्त जी शर्मा 'इन्द्र' स्वतन्त्रता संग्राम के सफल सेनानी ग्रन्थकार, पत्रकार, निबंधकार एवम् कवि हैं। आप धन्वन्तरि के स्थाई लेखक हैं तथा प्रायः सभी विशेषांकों के लिये अपने अगाध ज्ञानरुक्त लेख देते रहते हैं। आपने स्वास्थ्य विषयक लगभग १२५ पुस्तकों की रचना की है। आपकी आस्था प्राकृतिक चिकित्सा एवम् सम्मानित जीवन-यापन में है जो उत्तम स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है।

'स्नान कैसे करें' आपका लेख आपके अगाध-ज्ञान एवम् स्व अनुभव का प्रतीक है। आशा है आपका यह लेख पाठकों के स्वास्थ्य सवर्धन में विशेष योगदान दे सकेगा।

— विशेष सम्पादक



लोगों ने स्नान को धर्म से जोड़ लिया है। हम भी मानते हैं कि शुचिता धर्म का एक अंग है परन्तु यही धर्म है यह नहीं मानना चाहिये। पूजा या नमाज आदि के पूर्व स्नान किया जाता है और दो चार लोटे या चुल्लु भर पानी से स्नान की गरज पूरी करली जाती है। किसी सीमा तक यह उचित है परन्तु स्नान का सीधा सम्बन्ध स्वास्थ्य से है। हम पाठकों को स्नान करने की कुछ ऐसी विधियाँ बताना चाहते हैं जो रोगों से शरीर को मुक्त रखने में सहायक हो तथा स्वास्थ्य रक्षा सहज ही की जा सके। स्नान कई प्रकार के हैं जैसे वायु स्नान, धूप स्नान, खेल स्नान, वाष्प स्नान, मृत्तिका स्नान आदि ये सभी स्नान स्वास्थ्य हित में बहुत ही आवश्यक हैं किन्तु यथासमय और यथावश्यक ही हम वहाँ जल स्नान पर ही लिखना चाहेंगे। जो प्रतिदिन भोजन की भाँति शारीरिक प्रक्रियाओं को सुधारने तथा समाले रहने से परमापेक्षित है। जल-स्नान में सबसे पहले जल की ओर ध्यान देना चाहिये। जल स्वच्छ

निर्मल और पेय जल में अपेक्षित सभी रासायनिक तथा खनिज वस्तुओं के यथेष्ट आवश्यक अंशों से युक्त हो बहती हुई निर्मल जल वाली नदी, काम में आते रहने वाले कुओं, बावड़ियों, विशाल खुले मैदानों के स्वच्छ तालाबों का जल स्नान के लिये हितकारी तथा छोटे छोटे पोखरी, पोखरी, कुण्डों, गड्ढों, तालाबों, अवरुद्ध नदियों का पानी हानिकारक होता है। स्नान के लिये पानी को कपड़े से छानकर काम में लाया जाय क्योंकि रोम कूपों में पानी शरीर में प्रविष्ट होता है। इसकी सत्यता के लिये आप स्नान से पूर्व अपने आपको तौल लें और फिर स्नान के बाद तुलें तो आपका वजन कुछ अधिक पायेगा। क्योंकि पानी रोम छिद्रों द्वारा शरीर में प्रवेश कर गया है अब आप पानी की शुद्धि का महत्व और कारण समझ ही गये होंगे। नदी और तालों में स्नान करना तथा तैरना स्वास्थ्य के लिये बहुत ही उपयोगी है। ऐसे हीजों में बावड़ियों में अथवा टेकों में कभी भूल कर भी न नहाइये



जिनमें बहुत लोग स्नान करते हो उनमें शरीर के मेल में कुल्ले करने, धूकने कफ निकालने, वस्त्र धोने आदि से पानी दूषित होकर रोगोत्पादक बन जाता है। अनेक चर्म रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चर्म रोगों के अतिरिक्त कई स्पर्शजन्य अनेक बीमारियाँ भी हो जाती हैं, कम से कम कटिपर्यन्त जल में रहकर स्नान करना चाहिये। नदी तालाबों के अतिरिक्त घर पर भी एक टप के द्वारा यह आवश्यकता पूरी की जा सकती है।

स्नान का स्थान एकदम एकांत हो। जलाशयों में ऐसे स्थान तलाश करने पर मिल जाते हैं। अपने घर के किसी कक्ष को स्नानागार बनाया जा सकता है। स्नान के लिये प्रभात का समय बहुत ही अच्छा और स्वास्थ्यकर है। यदि यह समय न हो तो कोई सा भी समय दिन का बना लेना चाहिए। नित्य एक ही समय पर स्नान करना चाहिए। ऋतुओं के अनुसार समय में यथावश्यक परिवर्तन कर लेना चाहिये। गर्म के दिनों में दो बार भी स्नान किया जा सकता है यथासंभव रात्रि के स्नान को टालना ही उचित होगा।

निर्मल पवित्र जल का तापमान आपके शरीर की ऊष्मा से अधिक न हो। शीतल जल से ही किया स्नान स्वास्थ्यप्रद होता है। रुग्णावस्था में अथवा बीमारी के बाद गुन-गुने जल का प्रयोग करना चाहिए। गर्म जल से किसी भी ऋतु में स्नान करने की इच्छा नहीं करनी चाहिए। शीतल जल ही स्नान क्रिया का सर्वावश्यक अङ्ग है। खुले स्थानों में स्नान करते समय सज्जा निवारण के लिए कम से कम वस्त्र शरीर पर होना चाहिए। एकांत में अथवा बन्द कमरे में शरीर पर वस्त्र रखने की कोई जरूरत नहीं। दिग्म्वरावस्था में स्नान करें।

स्नान के समय सबसे पहले सिर को पानी से भिगोना चाहिए पावों को नहीं। अर्थात् स्नान क्रिया सिर से आरम्भ होना चाहिए न कि पाँव आदि से। यदि होज या टब हो तो उसमें बैठ कर या इनके अभाव में बाल्टियों में पानी भरकर स्नान आरम्भ करें। एक खुरदरा टावेल या तौलिया खादी का हो तो बहुत ही उपयोगी रहेगा। इस टावेल को पानी में डुबा डुबा कर अपने शरीर को घिसिए। धीरे धीरे रगड़िए। जिससे शरीर पर का मेल मुर्दोर चमड़ी शरीर से अलग हो जावे और रोमछिद्र खुल जावे। ध्यान रहे यह शुद्धि कार्य मस्तक से लगाकर पैरों

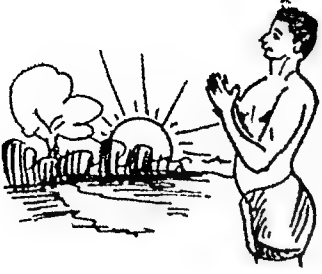
की अंगुलियाँ तक चलना चाहिए। शरीर के कुछ अङ्ग ऐसे हैं जिनकी सफाई पर हमारा ध्यान ही नहीं जाता बगले राँगें, अंगुलियों के मध्य का स्थान, कान, मूत्रेन्द्रिय और मलेन्द्रिय। मूत्रेन्द्रिय के आग पास पर के चमटे को सरकाकर सिंग मट तथा आगपास के मल को साफ करना न भूलिए और न ही गुदा के मुख भाग को कपड़े से रगटकर साफ करना भूलिए, दोनों नितम्बों के मध्य भाग को तौलिये से रगटकर सूँव साफ करें। इस प्रकार स्नान पूर्ण होने पर आप अपने तौलिये को चौटा या उल्टा करके अपने उदर पर बाँधे से बाँधे २५ बार और बाँधे से दाहिनी ओर २५ बार धीरे-धीरे गोलाकार आहिस्ता आहिस्ता घुमाइये। बाद में पेट पर बाँधे-बाँधे धीरे-धीरे २५ बार रगड़िये। इसके बाद वक्ष से पेट तक २५ बार और फिर दाहिनी पसलियों और बाईं पसलियों को पच्चीस-पच्चीस बार ऊपर से नीचे रगट दीजिए। अपनी पीठ के ऊपर विद्योपत रीढ़ को पानी में भिगोकर तौलिया से १० बार रगट डालिये। शरीर के सघि स्थानों को भी टावेल को भिगो-भिगोकर कुछ बार रगट डालिए। स्नान की इसी क्रिया के पूर्ण होने पर अपने टावेल को साफ पानी में अच्छी तरह धोकर शरीर को पोंछ डालिए। हाँ यह न भूल जावें कि शरीर पोंछने के पहले थोड़ा जल से अपने शरीर को हाथों की अंगुलियों के सहारे अच्छी तरह धो डालें। प्रत्येक अंग को अच्छी तरह रगट कर पोंछें।

यदि बहुत ही आवश्यक जान पड़े तो कोई बढिया साबुन को उपयोग में ला सकते हैं। परन्तु अधिक समय तक शरीर पर साबुन लगाये रखना भूल होगी। शरीर का मेल तथा दुर्गन्ध आदि दूर करने के लिये आँवले के चूर्ण का पानी काली या अन्य कोई क्षारयुक्त मिट्टी काम लें। सोडा का उपयोग कभी न करें।

स्नान में बीस से ३० मिनट तक लग जाना चाहिये स्नान के बाद पवित्र शुद्ध और दुर्गन्धरहित वस्त्र शरीर पर पहने जाने चाहिये।

अनेक स्नान ऐसे हैं जिनके द्वारा विविध रोगों तथा असाध्य रोगों तक को दूर किया जा सकता है। जर्मनी के डा० सुईकूने ने इस दिशा में बड़े काम के साथ आवश्यक स्नान का विधान किया है जो रोगों को समूल नष्ट करने में सहायक है।

— विद्यावाचस्पति श्री गणेशदत्त शर्मा 'इन्द्र' शांति कुटीर, आगरा (मालवा) म. प्र.



सूर्य नमस्कार

एक उत्कृष्ट व्यायाम

वैद्य ज्योतिर्विद श्री श्रीकान्त लक्ष्मण देशपाण्डे एच०पी०एच०

वैद्य श्री श्रीकान्त लक्ष्मण देशपाण्डे सुयोग्य आयुर्वेद निष्णात् एव उत्साहो अव्ययनशील नवयुवक है। स्नातकोत्तर प्रशिक्षण के बाद कई एक कालजो मे कार्य किया और जुलाई १९६८ मे आप आल इण्डियन इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडाकल साइंसेज्, दिल्ली मे आसिस्टेन्ट रिसर्च आफिसर नियुक्त हुए। वहां से आप कान्धेय अनुसंधान विभाग पाटयाला मे रिसर्च आफिसर नियुक्त होकर गए और अब मई १३ से अहमदाबाद मे अनुसंधानाधिकारी है। आपके कई एक निबन्ध 'धन्वन्तरि' मे प्रकाशित हुए है। आपके लेख सारपूण, सक्षिप्त एव अनुसंधानात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत करने वाले हाते है।

सूर्यनमस्कार एक उत्कृष्ट व्यायाम है जो बिना पैसे खर्च किये स्वास्थ्य सर्वर्धन मे सहायक है।

—विशेष सम्पादक



'शक्तिर्यस्य जने स एव नृपति शेषा पर पार्थिव ।'
इस पद से स्पष्ट होता है कि जो बलवान है वही वरिष्ठ है अन्यो को मृतवत् समझना चाहिए। इस गतिशील युग मे मनुष्य को विविध कष्टो से सामना करना पड रहा है और विविध कष्टो से दृढ़ करके वह हतबल होता जा रहा है। अतः ऐसे विविध कष्टो से सामना करने की व्याधि प्रतिकारक शक्ति उसमे होनी चाहिए। अतः रोग प्रतिबन्धक शक्ति उत्पन्न करने वाला व्यायाम जो अवला, बाल एव वृद्धो से भी किया जा सके तथा साधन विहित परतु बहूत गुण देने वाला हो ऐसा व्यायाम है सूर्यनमस्कार।

सूर्य नमस्कार व्याख्या—प्रातः काल मे शीत जल से स्नान करके सूर्योदय होते ही सूर्य के द्वादश नाम लेकर

सूर्य देवता को विविध आसनो मे जो प्रणाम किया जाता है उसे सूर्य नमस्कार कहा जाता है।

सूर्य नमस्कार कौन कर सकते है ?

यह अत्युत्कृष्ट व्यायाम ८ वर्ष के ऊपर के बालक, वृद्ध, स्त्री एव पुरुष सभी कर सकते हैं।

सूर्य नमस्कार सख्या —

प्रतिदिन नियमित रूप से कम से कम १२ नमस्कार डालने की आवश्यकता है। इसके अलावा क्रमानुसार निम्न प्रमाण योग्य है —

(१) ८ से १२ वर्ष तक—४० नमस्कार

(२) १२ से १६ वर्ष तक—१०० नमस्कार

(३) १६ से ४० वर्ष तक १००-३०० नमस्कार

(४) वृद्ध एव स्त्रीवर्ग—५०-७५ सूर्य नमस्कार



सूर्य नमस्कार करने से पूर्व की तैयारी एवं खबरदारिया

(१) सूर्य नमस्कार करने से पूर्व शीतल जल से स्नान करे ।

(२) स्नान के पश्चात् लगोट पहनना चाहिए । यह लगोट ऐसा हो कि जिससे शिशन एवं वृषण ये अवयव फिट हो जावे चाहिए ।

(३) लगोट पहनने के बाद ७ फुट लम्बी तथा ३ फुट चौड़ी ऐसी समतल तथा स्वच्छ भूमि पसंद करके, उस पर तोलिया डालकर नमस्कार डाले ।

(४) सूर्य नमस्कार के पूर्व प्राणायाम करे ।

सूर्य नमस्कार तथा मन्त्र

सूर्यनमस्कार यह १२ आसनो का समूह है, इस तरह १२ सूर्यनमस्कार डालते समय एक-एक मन्त्राच्चारण करना पड़ता है मन्त्राच्चारण के साथ सूर्यनमस्कार करने से विशिष्ट फल प्राप्त होता है । १२ नमस्कारों का एक आवर्तन इस प्रकार अनेक आवर्तन क्रिय जाते हैं । द्वादश मन्त्र निम्नानुसार ह—

१. ॐ ह्रीं मित्राय नमः । ७. ॐ ह्रीं हिरण्यगर्भाय नमः ।
२. ॐ ह्रीं रवये नमः । ८. ॐ ह्रीं मरीचये नमः ।
३. ॐ ह्रीं सूर्याय नमः । ९. ॐ ह्रीं आदित्याय नमः ।
४. ॐ ह्रीं भानवे नमः । १०. ॐ ह्रीं सवित्रे नमः ।
५. ॐ ह्रीं खगाय नमः । ११. ॐ ह्रीं अर्काय नमः ।
६. ॐ ह्रीं पूष्णे नमः । १२. ॐ ह्रीं भास्कराय नमः ।

अन्तिम मन्त्र के बाद—

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने-दिने ।

जन्मान्तर सहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥

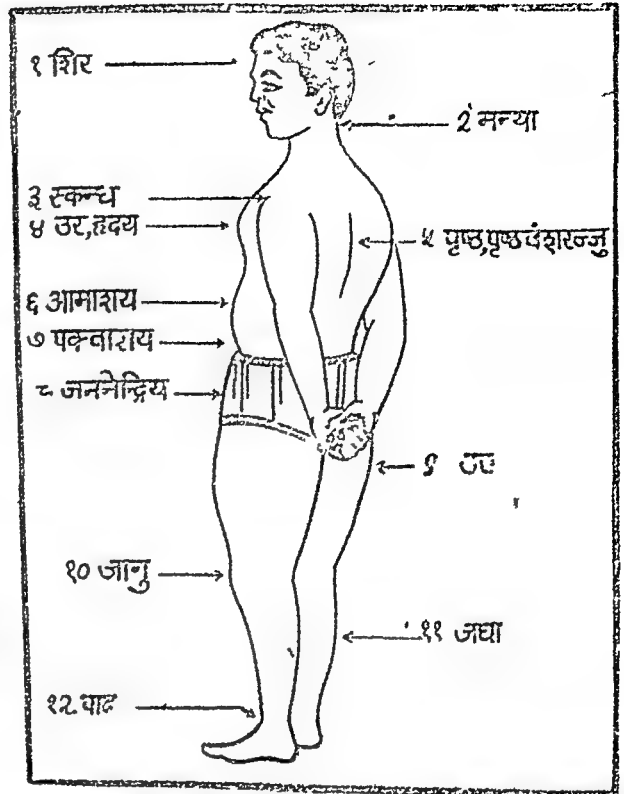
यह मन्त्र बोले । इस तरह १२ मन्त्रों के साथ १२ नमस्कार डालें । मन्त्र सीवाय भी सूर्य नमस्कार डालते हैं परन्तु समान सूर्य नमस्कार अधिक फलदायी है ।

सूर्य नमस्कार से शरीर के विकसित होने वाले

१२ भाग

सूर्य नमस्कार से सिर से पाद तक के १२ भाग विकसित होते हैं, वे निम्न चित्र में स्पष्ट किये हैं ।

उपरोक्त चित्र से स्पष्ट होता है संपूर्ण शरीर के,



सम्पूर्ण अवयव सूर्य नमस्कार द्वारा उत्कृष्ट तथा बलवान बनकर शरीर अति कार्यक्षम होकर; रोग प्रतिवन्धक शक्ति उत्पन्न करता है ।

सूर्य नमस्कार विधि—

सूर्य नमस्कार यह १२ आसनो का समूह है । इसमें दक्षासन, नमस्कारासन, पर्वतासन, हस्तपादासन, एकपाद-प्रसरणासन, भूधरासन, चतुरंगप्रणिपातासन, अष्टांगप्रणिपातासन, भुजगासन पुनः भूधरासन, एकपादस्थितासन पुनः हस्तपादासन का अन्तर्भाव होता है । इसी के आधार पर १२ अवस्थाएँ हैं ।

प्रथम अवस्था—

शिर से पाद तक के अवयवों को टट्टार रखना । दृष्टि सामने रखना, दोनों जानु, पाद एकत्र रखे । यह दक्षासन है ।

द्वितीय अवस्था—

सीधा खड़ा रहना । दोनों हाथों को जोड़कर सूर्य को नमस्कार करें । श्वास को लेकर रोक कर रखें । यह नमस्कारासन है ।

(पृष्ठ २४९ पर चित्र देखें)

जगह रखना, वाम पाद को जमीन के समानान्तर पीछे ले जाना । श्वास बाहर निकाला वह अन्दर न ले ।

षष्ठावस्था—

यह भ्रूवरासन है इसमें दोनों हाथ तथा दोनों पाव जमीन को मिले रखना, श्वास अन्दर खींचना, सिर अन्दर लेकर दृष्टि नाभि की तरफ रखे ।

सप्तमावस्था—



यह चतुरंग प्रणिपातासन है । पादागुण्ठ अगुलियों तथा हाथ के पजे पर सम्पूर्ण शरीर जमीन से समानान्तर रखें । श्वास को अन्दर ले ले ।

अष्टमावस्था—



यह अष्टाग प्रणिपातासन है । सातवी अवस्था स्थित शरीर को सीधा जमीन पर रख ले । उर, कपाल, कानु तथा अगुली इतना भाग जमीन को सगे । श्वास को छोड़ दें ।

नवमावस्था—



यह भुजगासन है । आठवी अवस्था स्थित पाद वहाँ ही



द्वितीय अवस्था



चतुर्थ अवस्था

तृतीय अवस्था—

द्वितीय अवस्था में स्थित हाथों को पीछे की तरफ प्रसारित करना, पर्वत की तरह स्थिति रखना । यह पर्वतासन है ।

चतुर्थ अवस्था—

तृतीय अवस्था में प्रसारित हाथ जमीन को लगावें, श्वास छोड़े नाक घुटने को लगावे । पेट को अन्दर खींच ले ।

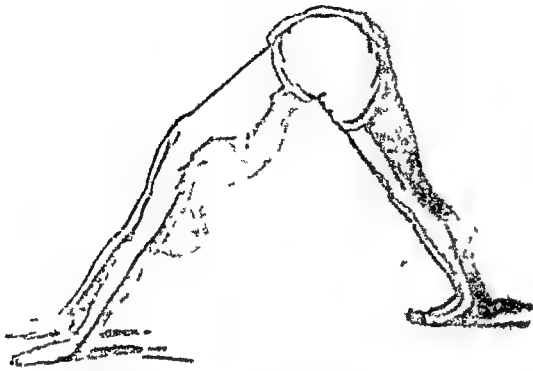
पंचम अवस्था—

चतुर्थ अवस्था स्थित द्विपादो में से दक्षिणपाद उसी



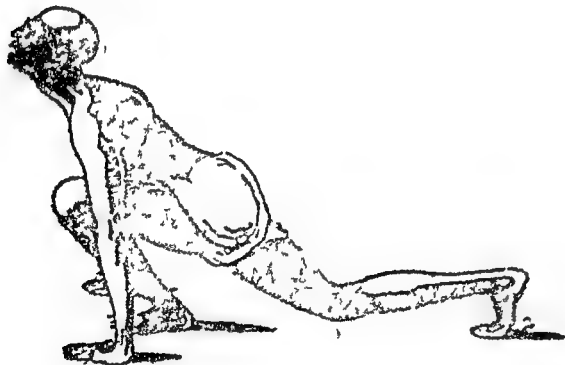
रखे हाथ पर दबाव डालकर सिर पीछे की तरफ झुकाने । श्वासवाहवा—
श्वास ले, श्वास को रोक के रखें ।

दशमावस्था—

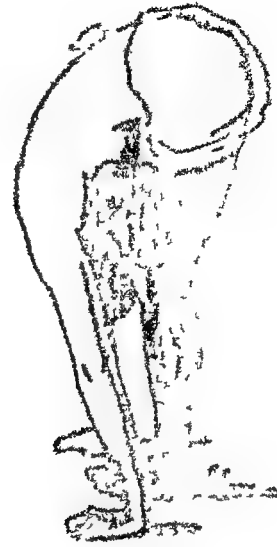


यह भूधरासन है । यह छठी तरह है सिर्फ इस अवस्था में नाभि की तरफ न देखकर पाद की तरफ दृष्टि रखें । श्वास बाहर ही रखें ।

एकादशावस्था—



यह पांच की तरह है बाये पाद को आगे लेकर, दक्षिण पाद पीछे ही स्थिर रखें । श्वास बाहर ही रखें ।



यह हस्तापादासन है । घटुर्धायिका की तरह स्थिति रखें ।

इस तरह पूर्ण व्यायाम के बाद श्वासमान करें । मूर्धन्य नमस्कार से शरीर तनु, अग्निदीप्तता होगी है । मन और शरीर सुख होता है । यह व्यायाम करने में बाद प्रतिदिन दुग्धपान करें, सात्विक आहार रखें । रगति अल्प समय में शरीर सुख होकर मनुष्य चिरन्तन भी सकता है । अतः यह उत्कृष्ट व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति करने हो समाज शक्ति मिलेगी बनेगा ।

—गौड ज्योतिर्विद् श्री श्रीकांत लक्ष्मण देशपांडे
एच. पी. ए. ज्योतिषशास्त्र निम्न अफ्रीसर,
मणिदेन नरकारी वायुवेदिक हॉस्पिटल,
बहमदाबाद-३७००१६

मालिश अथवा अङ्ग मर्दन

आयुर्वेद वारिधि श्री चौद प्रकाश मेहरा B.Sc.

आप राष्ट्रीय अभिलेखागार नई दिल्ली में वैज्ञानिक अधिकारी तथा इण्डियन एसोशियेशन फार दी स्टडी आफ कल्याण प्रोपरटी नई दिल्ली के सैक्रेटरी हैं। चिकित्सा कार्य शौकिया करते हैं। परिचितो, मित्रो तथा सहयोगियो को नि शुल्क चिकित्सा परामर्श एव दवा देना आपका व्यसन है। तन्त्र-मन्त्र यन्त्र एवम् साधना में विशेष रुचि रखते हैं। एतदर्थ साधु-महात्माओ, सिद्धो के सत्संग सेवा में व्यस्त रहने वाले सन्तोषी एवम् प्रभुविश्वासी व्यक्ति हैं। 'काम विज्ञान' का भी आपने काफी अध्ययन एवम् मनन किया है। आपने आयुर्वेद एवम् आयुर्वेदेतर पत्रिकाओ के अनेक विशेषांकों का लेखन सम्पादन भी किया है। इसी वर्ष आप 'धन्वन्तरि' के "काम विज्ञानांक" (लघु विशेषांक) का सम्पादन कर रहे हैं।



'मालिश अथवा अङ्गमर्दन' पर आपके विशेष अनुभवो एव क्रियात्मक ज्ञान का सचित्र संयोजन स्वास्थ्य के लिए बड़े काम का है। आशा है पाठक अपने ज्ञान की अभिवृद्धि कर स्वास्थ्य को सफल बना सकेंगे।

—विशेष सम्पादक

शरीर के स्नायु और जोड़ों का मर्दन करके शरीर को थकान, कठोरता (Stiffness) आदि शारीरिक दोषों को दूर कर कोमल, चिकना और लावण्यमय बनाने की विधि को मालिश या अङ्गमर्दन कहते हैं। कभी-कभी केवल मर्दन (Rubbing) को ही 'मालिश' की संज्ञा दी जाती है और कुशल हाथों से विभिन्न अङ्गों को गति देने (Manipulation) को स्नायुओं के हिलाने, डुलाने व व्यायाम कराने को कहते हैं जोकि प्रायः दूरी हड्डी को जोड़ने, स्थानच्युत हड्डी को ठीक से अपनी जगह पर बैठाने का कार्य करने वाले पहलवान लोग किया करते हैं। वस्तुतः यह सभी कार्य 'मालिश' के अन्तर्गत ही आते हैं।

यह ससार के सभी देशों में आदिकाल से चली आ रही है। भारत के प्राचीन सांस्कृतिक व धार्मिक ग्रन्थों

में भी 'मालिश' का उल्लेख मिलता है। 'अयोध्या काण्ड' के सर्ग ६१ में भारद्वाज ऋषि द्वारा 'भरत' की सेना की सेवा के लिए नियुक्त स्त्रियो द्वारा उनकी मालिश करने का उल्लेख मिलता है। यथा—

उच्छ्वाद्य स्नापयन्ति स्म नदी तीरेषु बल्लुषु ।

अप्येकमेक पुरुषं प्रमदा सप्त चाष्ट च ॥ ५२ ॥

सात या आठ युवतिया प्रत्येक सैनिक का अभ्यङ्ग कर उन्हें नदी किनारे स्नान कराती थी।

संवाहन्त्य समापेतु नार्यो रुचिरलोचनाः ।

परिमुञ्च्य तथान्धोन्य पायवन्ति वराङ्गना ॥ ५३ ॥

सुन्दर नेत्रवाली रूपवती स्त्रिया सैनिकों की चम्पी कर उनके शरीर को पौछकर साफ करके उन्हें सुरापान कराती थीं।



वात्स्यायन ने भी 'कामसूत्र' में कहा है—

उत्सादने सवाहने केश मर्दने च कौशलम् ।

यशोधर ने भी यही कहा है—

मर्दनं द्विविधं पादाभ्यां हस्ताभ्यां च ।

तत्र पादाभ्यां यन्मर्दनं तदुत्सादनं उच्यते ॥

हस्ताभ्यां यच्छिरोम्यङ्गं कर्म तत्केशमर्दनम् ।

केशानां तत्र मृच्चमानत्वात् तैरेव तद् व्यपदेशः ॥

शेषाङ्गेषु मर्दनं संवाहनम् ॥

मविष्य पुराण में पन्द्रहवें अध्याय में, ब्रह्मपर्व के अन्तर्गत निर्देश मिलता है कि पत्नी को पति के शरीर की मालिश करने में निपुण होना चाहिए । उसे मालिश करने का ढङ्ग भी बताया गया है । यथा—

कमर की मालिश कोमलता से धीरे-धीरे करे । चेहरे और गर्दन की परा जोर से लेकिन आराम से करें । हाथ, सीना, पीठ, कंधे, सिर और पैरों की मालिश खूब जोर लगाकर करनी चाहिए । जिन अङ्गों में मांस कम है, नाभि के नीचे के मर्म स्थल (Vital parts close to navel), हृदय, चेहरा और गाल इनकी धीरे-धीरे मालिश करें । यदि पुरुष जाग रहा हो तो खूब जोर से मालिश करें, घुमेरी आ रही हो (निद्रालु हो, ऊँघ आ रही हो) तो उसे धीरे धीरे थपथपायें और जब सो जाये तो मालिश बन्द कर दे । जिन अङ्गों पर बाल हो तो उन की मालिश बालों की विपरीत दिशा में करें ।

पुरुष को कामोत्तेजित करने के लिए स्त्री को चाहिये कि मालिश के साथ साथ अपनी उंगलियों के नाखून उसके विभिन्न अङ्गों में धीरे-धीरे गढ़ाये अथवा उनसे उसके अङ्गों को छुरचे । जब-जब, जिस-जिस स्थान की मालिश करते-करते वह देखे कि पुरुष सुख से आँखें मीच रहा है तो उस-उस अंग की मालिश और जोर से करें । यथा—यदि वह जाघो को मले, सहलाये तो वह देखेगी कि पुरुष उसे ऐसा करने से रोकने के लिए उसके हाथ पकड़ लेता है । यह उसके कामोत्तेजित होने का लक्षण है ।

अग्नि पुराण में रसादिलक्षण कथन में, मानसोल्लास (Govt Oriental Series Baroda vol II 1939) आदि में भी मालिश का वर्णन मिलता है ।

चीन में मालिश और एक्यु पन्क्चर आदि काल से प्रयोग में लाये जाते रहे हैं ।

मालिश या मर्दन हमारे स्वास्थ्य और सौन्दर्य की वृद्धि करता है और अनेक रोगों को दूर करता है । मालिश वास्तव में स्नायुओं का व्यायाम है । मालिश का उद्देश्य स्नायुओं की गति देना होता है । मालिश से उन्हें स्वतंत्र और अबाधगति से अपना कार्य सुचारु रूप से करने की क्षमता और शक्ति मिलती है । मालिश से रक्त प्रवाह में रगड़ एवं गर्मी पैदा होकर तीव्रता उत्पन्न होती है, जो रोगों को दूर करने में सहायक होती है । मर्दन-क्रिया (Rubbing) से रक्त में मिले विषाक्त द्रव्य छूटकर अलग हो जाते हैं और पसीना, पेशाबादि के रास्तों से होकर शरीर के बाहर निकल जाते हैं, जिससे रक्त शुद्ध होकर नवजीवन, स्फूर्ति और ओज से परिपूर्ण हो जाता है ।

मालिश से रक्त का दौर बढ़ता है और शरीर पुष्ट होता है । मालिश से थके हुए स्नायुओं की थकान दूर होकर उनकी कार्य क्षमता बढ़ती है । मालिश का प्रभाव स्नायुओं, रक्त की शिराओं व घमनियों और त्वचा पर समान रूप से पड़ता है, जिसकी वजह से रक्त के संचार में अति शीघ्र नवीन शक्ति व स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है । मालिश से शरीर के स्नायु बिना थकावट महसूस किये कार्य करने योग्य हो जाते हैं, जोड़ लचीले और सौम्य व घन ढीले हो जाते हैं ।

मालिश के विभिन्न रूप—

प्राचीन काल में कोई कोई लकड़ी की हुथेली (गंधक-हथक Wooden instrument in the shape of a hand) को घूने से लेप कर फिर उससे शरीर को रगड़ते थे । कोई कोई लकड़ी के बने पीठ सहलाने के 'मल्लका' से शरीर रगड़ते थे । कोई कोई पकी मिट्टी के बने 'झामे' [बक्की, baked brick] से पैर की एड़ियाँ और शरीर के विभिन्न अङ्गों को स्नान करते समय रगड़ते थे, यह प्रथा तो आज भी प्रचलित है । कहीं कहीं सूखी तोरी के 'झामे' प्रयोग में लाये जाते हैं । और अब तो रबर-प्लास्टिक के बने नर्म दाँतदार 'झामे' प्रायः मिलते हैं जिन्हें स्नान करते समय प्रायः सभी अङ्ग-मर्दन के लिए प्रयोग में लाते हैं ।

जैन सभ्यासिनिया तो राख को सिर पर मलकर (राख

मे सिर की मालिश कर) वहा के बालो को अपने हाथो से जड से खीच-खीच कर हटा कर अपना सिर गजा कर लेती हैं।

मदन-क्रिया (Rubbing) के अनुसार मालिश मुख्यतः तीन प्रकार की कही जा सकती है यथा—(i) गुदगुदाना (हल्के हल्के ठोकना Stroking), (ii) गू घना (Kneading) (iii) थपथपाना (Tapping).

सारे शरीर के स्नायुओ को गू घना और उनकी मालिश करने को चम्पी (Shampoo) की सजा दी जाती है। शरीर सिर व पैरो मे तेल लगाने को अभ्यंग कहते हैं। शरीर को पोंछकर (साफ करके) सुगन्धित द्रव्य लगाने को शरीर परिमार्जन कहते हैं। सिर की तेल मालिश (Rubbing oil on the head) को मूर्ध्नि तैल कहते हैं। पुरुष साधन द्वारा स्त्री के मदन-मन्दिर का मर्दन (Coitus, सम्भोग) को 'सवेष्टण' कहते हैं।

मालिश (मर्दन, Massage) करने के ढंग दो प्रकार के होते हैं—(i) हाथो से (ii) पैरो से। पैरो से मर्दन करने को उत्सादन कहते हैं। बालो मे तेल लगाकर सिर की मालिश करने को केश 'मर्दन' कहते हैं। शरीर के दूसरे अंगो की मालिश को 'सवाहन' कहते हैं।

आजकल भी प्रायः 'उत्सादन' देखने में आता है। यका, मादा पुरुष किसी बच्चे को या सेवक को अपने पैरो, पीठ, जाँघ आदि पर धीरे-धीरे कूदने या चबने को या पाँव से दबाने को कहता है। [The person whose limbs need massage asks another to tread on his limbs (Thighs, soles of feet, back etc) with gentle pressure]

मालिश करने के ढंग के अनुसार 'मर्दन' के और भी बहुत से रूप हैं। यथा—

दीर्घ मर्दन—हाथ घुमाकर किया जाता है जैसे पीठ, हस्त, पादादि की मालिश मे करते हैं।

ह्रस्व मर्दन—दीर्घ से अल्प विस्तृत और आस पास हाथ घुमाकर करते हैं जैसाकि स्नायुओ पर करते हैं।

मण्डल मर्दन—मण्डलाकार हाथ घुमाकर होता है जैसा कि पेट पर किया जाता है।

उपलेप मर्दन—हाथ रुमाली घुमाकर जैसे घुटने या मस्तक पर करते हैं।

बलय मर्दन—जैसे पेच की तरह कसते हुए पिण्ड-लियो पर करते हैं।

ताड़न मर्दन—मुक्का या हथेलियो के आघात से करते हैं। पीठ तथा नितम्ब जैसे मांसल भागो पर की जाती है।

चालन मर्दन—सधि के अन्दर के अवयवो को घुमाने से होती है।

हल्के-हल्के ठोकना, सहलाना, दावना, कूटना, रगड़ना, चिकोटी काटना, थपथपाना, गू घना, बेलना, लटकाना, कम्पन देना, चुटकी भरना, जोडो को मसलना तथा खास ढंग से मांसपेशियो को सूतना आदि मालिश के विविध रूप हैं।

रात को सोते समय पाद तल पर तैल मालिश करवाने से और प्रातः काल सिर मे तेल मालिश कराने से मनुष्य की दृष्टि ठीक रहती है। नजला, जुकाम पास नहीं फटकता। काहू के तैल की मालिश से निद्रा अच्छी तरह आती है और अनिद्रा दूर हो जाती है। मालिश से शरीर का कफ व चर्बी दूर होती है, शरीर का रंग निखरता है और अंग पुष्ट होकर दिव्य देह बनती है।

कुशती लडने वाले कुशती लडने से पहले अपने सारे शरीर की तेल मालिश कराते हैं और कुशती के बाद शुष्क घर्षण मालिश (Dry Friction Massage) कराते हैं। साधारण लोग व्यायाम करने के बाद तेल मालिश करते हैं और कुछ लोग स्नान करने से पहले तेल मालिश कर फिर स्नान करते हैं।

तेल या दूसरे स्नेह द्रव्य प्रयोग मे लाये या न भी लाये जा सकते हैं। सूखी मालिश भी की जाती है।

आधुनिक ब्यूटीकल्चर (Beauty Culture, Beauty Saloon) सुन्दरता बनाये रखने का व्यवसाय चेहरे और गर्दन की मालिश पर ही निर्भर करता है।

चेहरे की मालिश—

ठोडी की मालिश—हाथ के अन्दर के भाग को इस क्रिया के लिए उपयोग मे लायें। इससे चेहरे पर थोडा सा दबाव डालते हुए मांसपेशियो को उठा ला लो। पहले गाल के नीचे के भाग से शुरू करके ठोडी की नोक तक ले जाये फिर गले से कान तक और फिर जहाँ से शुरू किया वही बीच वाले भाग पर आ जाइये। इस प्रकार दो तीन बार करें।



जवडों की मालिश —

दोनों भुट्टियों को दबाकर गले के नीचे के भाग पर रखें। फिर उन्हें थोड़ा दबाते हुए उठाकर ठोड़ी की नोक तक ले जायें। फिर गर्दन के स्थायुओं को खींचकर ठोड़ी से जवडों पर होते हुए भुट्टियों को कान के पीछे के भाग तक ले जाइये। इस क्रिया में आप अपनी भुट्टियों से जवडों के नीचे की तरफ तथा जवडों की हड्डी पर मालिश करें। अब कानों तक आकर हाथ चेहरे से उठा लीजिये और उसे गले के निचले भाग पर ले आइये। इस संपूर्ण क्रिया को दो तीन बार करें।

गालों के नीचे के भाग की मालिश—

पहले दोनों हाथ की तीन-तीन अंगुलियों को ठोड़ी की नोक पर रखिये और उन्हें धीरे-धीरे ऊपर की ओर बाहर की तरफ ले जाते हुए साथ ही साथ उन्हें गोलाकार में घुमाइये और इस तरह कान तक जाइये और उनसे ऊपर आँखों के बाहरी भाग तक जाइये। अब यहाँ गाल की मासपेशियों को दो अंगुलियों से उठाकर तीसरी अंगुली से आँखों के बाहर की लकीरी पर हल्की सी मालिश कीजिये।

भाल की मालिश—

दोनों हाथ की अंगुलियों से एक के बाद एक हाथ से माथे को हल्के थपेड़ों से मीहों से सिर के केश शुरू होने वाली लकीरी तक, भाल को उठा सा लीजिये। इस तरह एक कनपटी से दूसरी तक भी कीजिये, विशेषकर भाल के मध्य भाग में, इससे भाल पर की आड़ी लकीरे-सी दूर हो जाती हैं। अब दूसरी क्रिया जो मीहों के बीच वाली सीधी भुर्रियों के लिये अच्छी है, करें। उसमें पहिले हाथों को भाल के ऊपर एक साथ एक के ऊपर एक रखिये (एक दूसरे पर रखकर) छोटी अंगुलिया वरावर पलकों के ऊपर आयें, इस प्रकार रखें। उसके बाद दोनों हाथ की अंगुलियों को अलग करके उनको कनपट्टियों तक ले जाइये। वहाँ पहुँचकर छोटी अंगुलियों पर गोल-गोल घुमाइये। इस क्रम को तीन बार करें।

नाक और गालों के ऊपर के भागों की मालिश—

बीच वाली अंगुलियों को नाक के ऊपर से नीचे तक सरकाइये और गालों के ऊपर (जवडों के नीचे) गोल-गोल

तथा ऊपर की ओर जाते हुए मालिश कीजिये। कनपट्टियों पर गोल-गोल घुमाइये और फिर अंगुलियों को आँखों के नीचे लेजाइये और आँखों के अन्दर के कोनों तक जाइए।

मुँह तथा होठों के आस-पास की मालिश—

मुँह की मास-पेशियों को व्यायाम देने के लिए मुँह के दोनों कोनों को थोड़ा ऊपर उठाइए। अब दोनों कोनों से मालिश शुरू करते हुए मुँह के बीच वाले भाग तक आइये। होठों को घुमाकर बनाकर ऊपर हल्का सा दबाव डालिए। ऊपर के होठ पर बाया अंगूठा और पहनी अंगुली नीचे के होठ पर रखिये, फिर अन्दर से बाहर की तरफ गोलाकार घुमाइये और घुमाते समय जब आप मध्य भाग की तरफ जायें तब होठों को थोड़ा ऊपर उठाइये। तत्पश्चात् होठों को बहुत ही हल्के हाथ से पहले एक अंगुली से उठाइये और फिर दूसरी से।

नाक से लेकर होठों के कोनों तक जो रेखाएँ पढ़ जाती हैं उनको दूर करने के लिए, मुँह के कोनों से आरम्भ करके अंगुलियों से छोटे-छोटे गोलाकार बनाते हुए रेखाओं पर से आँखों के नीचे तक जाइए। फिर हल्के स्पर्श से आँखों के नीचे अन्दर की तरफ से कानों तक जाइए। इस संपूर्ण क्रिया को दो तीन बार करें।

जब मालिश खत्म हो जाय तो सब तनाव दूर करके आराम कीजिए (Relax)। क्रीम को रुई या टिशू से निकालकर (साफ करके) १५ मिनट आराम करें। हो सके तो पावों को ऊपर रखकर आराम करें। रुई के दो फाहों को बर्फ के ठण्डे पानी में डुबोकर आँखों पर रखिये और एक छोटे-तौलिये को ठण्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लीजिये और उसे चेहरे पर रखकर लेट जाइये। यह ध्यान रखिये कि इस फेशियल (Facial) से पहले त्वचा बिल्कुल स्वच्छ हो। यह विशेष फेशियल आप हर हफ्ते ले सकते हैं।

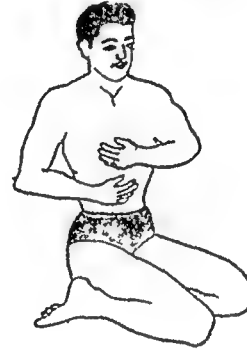
मालिश करने वाले को 'मात्र सवाहक' या सिर्फ 'सवाहक' अथवा 'उच्छादक' (Masseur, Massagist) कहते हैं। मालिश करने वाले में शारीरिक शक्ति और स्पर्श शक्ति का होना जरूरी है। विभिन्न-विभिन्न स्थायुओं नसों की जानकारी भी होनी ही चाहिये। प्रायः बाल काटने

बाले नाई अथवा मोच, चोट व हट्टी हट्टी ठीक करने वाले या अपने स्थान से हट्टी हट्टी को बैठाने वाले 'पहलवान' लोग ही यह पेशा अपनाते हैं। वैसे घरों में काम करने वाली मैरिया, दाइयाँ (mail servant), नाइनों भी इस कार्य में निपुण होती हैं और स्त्रियों की मालिश, खासतौर पर प्रसूता स्त्री की मालिश वे ही करती हैं। अपने स्थान से हट्टी नाभि या घरणी को ठिकाने लाने का कार्य भी यह करती हैं। इनका आचरण नर्स की तरह सर्वहितकारी सेवा भाव वाला होना चाहिए।

मालिश करते समय यह बात भी कभी न भूलनी चाहिये कि मालिश इस ढङ्ग से की जाय जिससे रक्त का प्रवाह हृदय की ओर ही होता रहे जिससे अशुद्ध रक्त की शुद्धि का कार्य जारी रहे। उस समय हृदय से नीचे की ओर रक्त की गति को रोकना परमावश्यक है। मालिश प्रायः धूप में ही बैठकर कराने से पूर्ण लाभ मिलता है। मालिश के उपरान्त स्नान कर लेना या गीले कपड़े से बदन को अच्छी तरह पोछ लेना जरूरी है। सही मालिश केवल अङ्गों को साधारण रूप से मलना ही नहीं है। अपितु मलते समय मलने की क्रिया में विविध ढङ्गों से गतिया उत्पन्न करनी होती है।

पूरे शरीर की मालिश में मालिश का आरम्भ पैर से होना चाहिए तथा प्रत्येक अङ्ग की मालिश करते समय हाथ की हरकतों को सदैव नीचे से ऊपर की ओर जाना चाहिए जैसाकि भुजाओं की मालिश में अंगुलियों की मालिश सर्व प्रथम कर धीरे-धीरे कन्धों की ओर बढ़ना चाहिये। सिद्धांत यह है कि मालिश की क्रियायें शरीर में होने वाले रक्त संचालन की विपरीत दशा में कदापि न की जायें।

तेल सर्व प्रथम पैरों में मलना चाहिए फिर सिर में तत्पश्चात् अन्य अङ्ग प्रत्यङ्गों में। नाभि, हाथ पैर के नखों, दोनों कानों, नासिका एवं नेत्रों के पपोटों पर मालिश के समय तेल का प्रयोग करना न भूलना चाहिए। इससे आयु की वृद्धि होती है, अनिद्रा रोग या किसी प्रकार के अन्य रोगों का आक्रमण शीघ्र नहीं होता, बुढ़ापा विलम्ब से आता है तथा सौंदर्य एवं अक्षय स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।



शरीर के विभिन्न अङ्गों की स्वतः मालिश

मालिश के लिए प्रायः सरसों का कड़वा तेल प्रयोग में लाते हैं। सरसों के तेल के स्थान पर तिल का तेल, नारियल या जैतून का तेल, गौघृत अथवा औषधियों से पकाया तेल, विविध रोगोपचार के हेतु प्रयोग में लाया जाता है। कुछ लोग हल्दी-वेसन-तेल का बटना (उबटन) शरीर पर मलते हैं। इससे शरीर का रंग निखरता है, शरीर का रूखा (लोम, बाल) दूर होते हैं। कुछ लोग चमेली के तेल की मालिश करवाते हैं।

प्रसूता स्त्रियों के अङ्ग प्रत्यङ्गों की मालिश दाइयाँ व माइयाँ ही करती हैं। नवजात शिशुओं के सर्वांग की मालिश प्रायः सभी मातायें बच्चों को धूप में लिटाकर किया करती हैं, इससे उनके अंग प्रत्यङ्ग खुलते हैं, चैतन्य होते हैं और पुष्ट बनते हैं। उनके शरीर का घना लोम



(रूखाँ) दूर करने के हेतु बेसन, तेल, हल्दी का उबटन भी लगाते हैं जिससे बच्चों का रंग भी निखर जाता है।

शरीर के जिस भाग की मालिश करनी हो उस पर मालिश का प्रयोग उस समय तक होता रहना चाहिए, जब तक कि उस स्थान की त्वचा हल्की रक्तवर्ण न हो जाय। कोई भी मालिश हो १५-२० मिनट में अधिक देर तक न करे। पूरे शरीर की मालिश में ४५ मिनट तक लगाये जा सकते हैं।

मर्दन से मालिश करने और करवाने वाले दोनों का ही व्यायाम हो जाता है। हड्डियाँ बैठाने में, भोच दूर करने में और भी बहुत से रोगों को दूर करने में 'मालिश' रामबाण है। स्वयं अपनी मालिश करना और भी उत्तम है। रगड़ने, दवाने और चम्पी करने से खून दौरा करता है और व्यक्ति अपने को तरोताजा, प्रसन्नचित्त एवं स्फूर्तिमय महसूस करता है। सिर व पैर के तलवों की मालिश व्यक्ति को बहुत ही आरामदायक व सुखदायक होती है।

अब हम आपको 'Encyclopaedia of Indian Culture' edited by D C Majumdar के आधार पर मालिश के सामान्य ढंग का विवरण नीचे देते हैं —

सीने की मालिश करना—

मालिश करवाने वाले के पीछे खड़े हो जाओ जैसा चित्र न. १ (पृष्ठ २५६) में दर्शाया गया है। फिर उसके सीने पर सरसों का तेल लगा कर अपनी हथेलियों से दबाते हुए सीने से नीचे की ओर मालिश करते हुए। गोलाई में घुमाकर उसकी पसलियों पर थोड़े दबाव के साथ मालिश करो इससे हृदय क्रियाशील होता है।

हाथों की मालिश—

मालिश कराने वाले को अपने सामने बैठाने जैसा कि अगले चित्र में दर्शाया गया है और उसको



हाथ फैला कर अपनी लंगोटी पकड़े रहने को कहो (ताकि उसके फैले हुए हाथ की मालिश कर सकें) और बलपूर्वक उसकी कलाई से कंधे की ओर मालिश करो लेकिन कंधे से कलाई की ओर वापिस आते हुए ज्यादा जोर न लगाओ। इसी प्रकार उसके दूसरे हाथ की मालिश करो।

कंधों की मालिश—

अपनी बाह के मांस से (Fleshy side of forearm) बलपूर्वक दबाते हुए (जोर के दबाव से) अपने साथी के कंधे की मालिश करो। कंधों की मालिश में बहुत जोर लगाना पड़ता है जो कि हथेलियाँ नहीं कर पाती।

हाथों और बाहों के पृष्ठ भागों की मालिश—

मालिश करवाने वाले को पेट के बल उल्टा लिटा दो जैसा कि साथ के चित्र में दर्शाया गया है। फिर उसके एक तरफ घुटनों के बल उकड़ूँ बैठ कर उसके हाथों की कलाई से कंधों की ओर मालिश करो और वापिस कलाई की ओर आते हुए हथेलियों से खूब जोर लगाकर उसकी बाहों व हाथों के पृष्ठ भाग की मालिश करो।



मालिश से मालिश करवाने वाले को इतना आनन्द मिलता है कि वह ऊँघने लगता है।

पीठ की मालिश—

मालिश करवाने वाले को पेट के बल उल्टा लिटा दो और स्वयं उसके एक तरफ अपने पंजों के बल उकड़ूँ बैठ जाओ जैसा कि अगले चित्र में दर्शाया गया है और तेल लगी अपनी चिकनी हथेलियों को उसकी

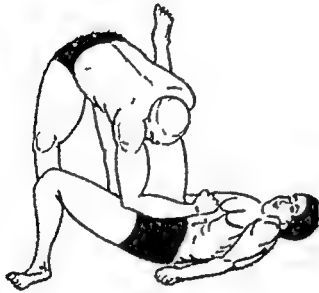
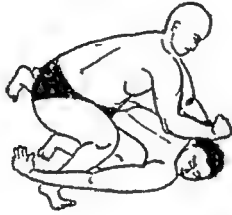
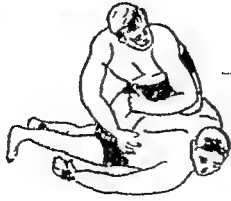
कमर के ऊपर दोनों ओर रखकर पीठ की मालिश दबाव के साथ करते हुए ऊपर गर्दन की ओर बढ़ो और फिर कमर की ओर आराम से बिना जोर लगाये ले आओ। यदि पीठ की मालिश के लिये और अधिक जोर लगाने की जरूरत महसूस हो तो अपने बाये हाथ (Left-forearm) से पीठ को एक तरफ से दबाते हुए दूसरी ओर अपनी दायी हथेली से खूब जोर लगाकर मालिश करो। इसी प्रकार बायी हथेली से दूसरी ओर भी मालिश करो।

गर्दन की मालिश —

मालिश करवाने वाले को पेट के बल उल्टा लिटा दो और उसकी एक ओर बैठ जाओ जैसा कि साथ के चित्र में दर्शाया गया है। फिर उसकी ओर काफी झुक कर अपनी हथेलियों से उसकी गर्दन की मालिश करो।

जांघों की मालिश—

मालिश करवाने वाले को पीठ के बल सीधा लिटा कर घुटने मोड़ लेने को कहो और स्वयं उसके पैरों की ओर खड़े हो जाओ जैसा कि साथ के चित्र में दर्शाया गया है। फिर उसकी जांघों की बारी-बारी से मालिश करो। ऐसा करने के लिये अपनी चिकनी हथेलियों (Only palms) को उसके घुटनों की ओर से फूल्हे की सधि तक खूब जोर से मालिश करते हुए ले जाओ



और वापिस घुटनों की ओर आते हुए जोर लगाने की जरूरत नहीं है।

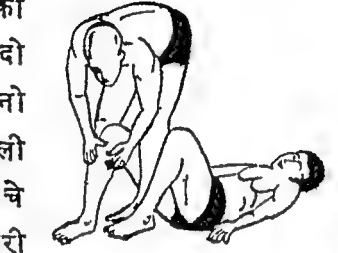
चित्र में दर्शाये अनुसार मालिश करवाने वाले की टांग को अपनी जगह में दबा कर दूसरे हाथ से उसकी जांघ की बलपूर्वक मालिश करो। जांघों के स्नायु बड़े और मजबूत होते हैं उनके लिये अधिक जोर लगाना पड़ता है।

पिंडली (Calf, fleshy side of legs) की मालिश —

मालिश करवाने वाले को चित्र के अनुसार लिटा दो फिर उसके पाव को अपने दोनों पावों के बीच करके पिंडली की बलपूर्वक ऊपर से नीचे की ओर मालिश करो। बारी बारी, दाईं-बाईं दोनों ओर की पिंडली की मालिश करो।

टखने की मालिश (Ankle joint) —

मालिश करवाने वाले को पीठ के बल लिटा दो जैसा कि चित्र में दर्शाया गया है। उसके सीधे टखने को अपनी बाईं जांघ पर रखकर उसकी मालिश करो। फिर उसका बाया टखना अपनी अपनी दाईं जांघ पर रख कर उसकी मालिश करो। इसमें ज्यादा जोर लगाने की जरूरत नहीं है।



—आयुर्वेद चारित्रि श्री चाद प्रकाश मेहरा बी एस्-सी.
५५७, मण्टोला स्ट्रीट, पहाडगज, नई दिल्ली-५५।

स्वास्थ्य और उपवास

आचार्य श्री विरजि लाल शर्मा आयुर्वेद-विश्वविद्यालय

भारत धर्मप्रधान देश है, इसलिए यहाँ के निवासी उपवास से बहुत दिनों से परिचित हैं। कदाचित् ही कोई ऐसा महीना खाली जाता होगा कि उन्हें धार्मिक रूप से एक या दो या उससे अधिक दिन का उपवास न रखना पड़ता हो। और नहीं तो, महीने में दो एकादशी ही रख लेते हैं या और भी व्रत, जिन्हें कहते हैं, वही उपवास का दिन है। यहाँ के निवासी सबसे अधिक धर्म को मानते आ रहे हैं। यह धर्म इतना विशाल है कि इसके अन्दर जीवन के साधारण दिनचर्या के कर्तव्य से लेकर महानतम आदर्श आ जाते हैं। इसलिए लोग अधिकतर जो कुछ भी कार्य करते हैं, सबका आधार धर्म ही होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत कम लोग उपवास करते हैं अर्थात् नहीं के बराबर। समय के फेर से समझो, चाहे अज्ञान के अन्धकार से आज भी धर्म के नाम

पर रुढ़िवादिता विद्यमान है। वैसे पुरुषों ने नई सम्यक्ता की झलक में आकर उपवास को या अन्य गनी बातों को प्राचीनता के साथ बहुत कुछ भुला दिया है। किन्तु स्त्रियाँ आज भी किसी न किसी रीति में पालन अवश्य करती हैं, चाहे वास्तविक महत्व को न समझनी हों। आज रूप और उद्देश्य के साथ प्रभाव में भी परिवर्तन हो गया है। इसी तरह आजकल उपवास बदलते-बदलते रुढ़ि बन गया है—जोकि वास्तव में हमारी नैतिक, आध्यात्मिक, मानसिक, और शारीरिक उन्नति का एक अनिवार्य साधन है। धर्म के साथ हम इसके रूप को भी बिगाड़ बैठे हैं। ज्योतिष शास्त्र में सूर्य चन्द्र आदि ग्रहों का विवेचन है और आयुर्वेद में मानवी शरीर के स्वास्थ्य का वर्णन है। ग्रह अर्थात् सूर्य चन्द्र आदि का हमारी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) के साथ साम्य है। इनमें

धर्मा जी राजस्थान के कतिपय सुप्रसिद्ध आयुर्वेदज्ञों में से एक हैं। आप सुप्रसिद्ध सार्वजनिक कार्यकर्ता हैं। आयुर्वेद राजनीति में भी आप सदैव आगे रहे हैं। अनेक सम्मेलनों, सभा सोसाइटियों के आप अध्यक्ष एवम् मन्त्री रहे हैं। इण्डियन मैडिसिन बोर्ड राजस्थान के उपाध्यक्ष रह चुके हैं। अनेक परामर्शदाता-सण्डलों के आप सदस्य रहे हैं। आयुर्वेद प्रचारार्थ श्री लका की यात्रा भी कर चुके हैं। वर्तमान में राजस्थान प्रदेश गैद्य सम्मेलन जयपुर के कार्यवाहक अध्यक्ष हैं। अ० भा० आयुर्वेद महासम्मेलन के उपमन्त्री हैं। आयुर्वेद की अनेक परीक्षाओं के परीक्षक हैं।

हमेशा भोजन करते रहना मात्र स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं होता है। अपितु अहर्निश चलने वाली इस शरीर को मशीन को कभी-कभी विश्राम देकर इसके स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी हमारा परम कर्तव्य है। 'उपवास' से हम अपने शरीर को अधिक दीर्घजीवी एवम् स्वस्थ बना सकते हैं। इस हेतु शास्त्रों की का लेख पठनीय है।

—विशेष सम्पादक

भी स्वास्थ्य और विज्ञान की विशुद्ध दृष्टि से अलग-अलग आहार की व्यवस्था है। जैसे कुछ उपवास (व्रत) ऐसे हैं जिनमें जल तक पीने की आज्ञा नहीं है जैसे एकादशी निर्जला जो ज्येष्ठ शुक्ल में आती है। कुछ में नमक वर्जित है जैसे रविवार और विसी पलाहार की या किसी में दही खाने की ही आज्ञा दी गयी है। हमें तो विशेषतः स्वास्थ्य के विषय को लेकर ही उपवास पर विचार करना है। अतः कहते हैं कि—

“सर्वेषामेष रोगाणाम् निदानं कुपिता. मला।”

अर्थात् जितने रोग हैं प्रायः पेट की खराबी से होते हैं, यही मत आयुर्वेद का है। हमारा शरीर एक मशीन की तरह है। मशीन की खुराक कोयला है और हमारे शरीर का आहार भोजन। मशीन विगड़ने पर उसकी सफाई करते हैं। वैसे ही मानव शरीर में नीरोगता होने पर उसकी भी सफाई करनी चाहिए। उचित भोजन यदि उचित रीति से न किया गया हो या आवश्यकता से अधिक भोजन जल्दी जल्दी कर लिया हो, मल त्याग नियमित रूप से न किया गया हो और खाने का सिल-सिला बराबर चालू रहा हो तो पेट थक कर परेशान होकर काम करना बन्द कर देगा। फलस्वरूप शोच साफ न आवेगी और मल कुपित होकर रोग पैदा हो जावेगा। यही मत है एलोपैथी का कि मलमूत्र पसीना और विश्वास इन चारों के ही सहयोग से शरीर का मल बाहर निकलता है। पेट के कार्य बन्द कर देने पर इनके निकलने में अडचन पड़ती है। अस्तु उस थके हुए उदर को आराम देकर काम पर फिर लगाने का उपाय है। यही आयुर्वेद का मत है। कि—

“आमाशय समुत्थानाम् रोगाणां पूर्णलघनमौषध-मित्युक्तम्।”

अर्थात् आमाशय से उत्पन्न रोगों का पहला (लघन उपवास) ही औषधि है जैसे कि—

“आमाशयस्थोहृत्वाग्निं सामोभाग्निपिघापयन्-विदधाति ज्वर दोषस्तस्मात्लघनमाचरेत्।”

अर्थात् ऐसा ज्वर जो आमाशय में गये हुए यातादि दोष वहाँ अग्नि को मन्द कर देने से आम रस के साथ मिलकर रस-रक्तादि संचार के मार्गों को रोक देने से

उत्पन्न हुआ हो, उसे ही आरम्भ में लघन करना चाहिए इसके अतिरिक्त भय, क्रोध, काम, शोक तथा श्रम आदि से उत्पन्न ज्वर में उपवास का निषेध है, कद्दने का तात्पर्य यह है कि जिसका पेट ठीक नहीं उसे ही लघन करवाना चाहिए। उपवास ज्वरनाशक है अग्नि दीपक है, आर्काक्षा रुचि को उत्पन्न करता है तथा शरीर में लघुता (हलकापन) करने वाला है। जैसे कहा है।

“ज्वरघ्नं, दीपनं, फांक्षा, रुचि लाघवकारकं।”

सही बात यह है कि प्रकृति ने मनुष्यों को सुधारने के लिए यही सर्वोत्तम उपाय सोचकर रखा है कैसे? पशु बीमार होते ही चारा खाना छोड़ देता है। मनुष्य बीमार होते ही आहार से अरुचि करने लग जाते हैं, इसलिए रोग से बचने व मुक्त होने का यही एक सरल साधन है। दुःख है कि मनुष्य अपनी अज्ञानता से जानवरो से भी गया बीता हो गया है। बीमारी में अरुचि होने पर भी कुछ न कुछ खाने के लिए प्रयत्न किया ही करता है। उपवास रोग दूर करने में कितना सहायक है यह तो ऊपरलिखित पक्तियों से भी जाना जा सकता है लेकिन और अधिक स्पष्टीकरण करना भी आवश्यक है। चिकित्सा शास्त्र में भिन्न भिन्न रोगों के भिन्न भिन्न कारण हैं किन्तु सबका आधारभूत उद्भूत ही है। डाक्टर लूइयो कहते हैं कि शरीर में विजातीय (Foreign matter) की विद्यमानता को ही रोग कहते हैं। ये पदार्थ नाक और मुख द्वारा पेट में तथा फेफड़ों में प्रवेश करते हैं और इन्हें हम देख नहीं पाते हैं। इसी तरह अधिक अनुचित और अनुपयोगी पदार्थ हमारे भोजन द्वारा पेट में पहुँच जाते हैं। ठीक से न पचने के कारण सड़कर विष बन जाते हैं यही विजातीय पदार्थ है। दीर्घायु के मूलमन्त्र को अथर्ववेद कहता है—

... दैवदेवीं वर्चस आरमभन्।

शुद्धा भवन्त शुचय पावका. अतिक्रामन्तो।

दुरितापवानि शत हिंसा सर्ववीरा मदेम॥

(१२, २, २८)

अर्थात् शुद्ध बनना, पावित्र्य होना, वीर भावों से युक्त होना, दुरित (अर्थात् विजातीय) भाव या पदार्थ अन्दर जाकर जो विकार पैदा करते हैं, उनको हटाना दीर्घायु



होने का मूल मंत्र है। इससे भी स्पष्ट होता है कि विजातीय पदार्थ रोग का मूल कारण है। इसको नष्ट करना ही आरोग्य है। इसके लिये उपवास की ही महिमा है। यह काम आसानी से उपवास द्वारा हो सकता है। जब हम भोजन ही नहीं करेंगे तो हमारी शारीरिक शक्ति (Energy) को भी भोजन पचाने के काम से छुट्टी मिल जायेगी और इस विजातीय पदार्थ को बाहर निकालने में लग जायेगी। जितनी जल्दी वे निकल जायेंगे हमे आरोग्यलाम हो जायेगा। डाक्टर डी. बी. ने जो उपवास चिकित्सा के लेखक हैं लिखा है "रोगी का आहार छोड़ाकर तुम उसे नहीं प्रत्युत रोग को भूखा मार सकोगे" बहुत से मनुष्य उपवास को ठीक तरीके से न करने के कारण लाम के स्थान पर हानि उठाते हैं। इसका कारण उपवास नहीं, परन्तु उसका गलत तरीका होता है। अतः उपवास के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक नियमों का बतला देना भी आवश्यक है। उपवास के नियम निम्न प्रकार से पालन करें—

(१) उपवास काल में जल के अतिरिक्त कुछ भी नहीं खाना पीना चाहिये। पानी भी शुद्ध पवित्र होना चाहिये। उपवास काल में यदि पानी का स्वाद भी ठीक न लगे, तो पीने के पानी में नींबू की कुछ बूंदें टपका कर पीना चाहिये। पानी में नींबू डालने से मल आसानी से बाहर निकल जायेगा तथा पानी का स्वाद भी ठीक हो जायेगा।

(२) आजकल के अनुभव के आधार पर पानी के साथ थोड़ा थोड़ा सोडा वाई कार्बोनेट (Soda bicarbonate) भी इस्तेमाल करते हैं। यह भी मल को निकालने में मदद करता है। ज्यादा दिन के उपवास में इसका उपयोग हितकर नहीं है।

(३) यदि उपवास में मुख का स्वाद खराब हो जाये श्वास दुर्गन्धयुक्त आने लगे, सिर तथा पेट में दर्द के साथ जो मिचलाना आदि शिकायत हो जायें तो घबरायें नहीं। ये लक्षण पेट खराब होने से होते ही हैं। यदि ज्यादा होने लगे तो एनिमा ले लें और थोड़ा पानी में शहद मिलाकर पीना आरम्भ कर दें।

(४) उपवास के समय शुद्ध हवा में टहलना बहुत

जरूरी है। यदि टहलने में असुविधा हो तो भी शुद्ध वायु का सेवन करना आवश्यक है।

(५) उपवास से मानसिक उत्तेजना भी बढ़ती है और वजन भी घटता है, कमजोरी बहुत मालूम देती है, ऐसी परिस्थिति में उत्ताप आदि को साम्यावस्था में रखने के लिए मस्तिष्क को शांत रखना जरूरी है, अर्थात् मन को स्वस्थ रखना चाहिए। वैसे उपवास से शरीर स्वस्थ होने पर स्वस्थ मन भी शांत होगा।

उपवास की अवधि कितनी हो, इसके लिए कोई व्यापक नियम नहीं है फिर भी आयुर्वेद के मतानुसार वह अपनी शारीरिक अवस्था और मानसिक बल पर निर्भर करती है। भूख में मरा मरा करते रहने वाले से लघन नहीं करवाना चाहिए। जो कुछ क्रियाक्रम है वह बलाघिष्ठान और आरोग्यता के लिए है। निम्नलिखित व्यक्ति से उपवास नहीं करवाना चाहिए— वात-पीडित ज्वरी, क्षयज्वरी, भूखा, गर्मिणी स्त्री, बालक, दुर्बल मनुष्य, वृद्ध मनुष्य, डरे हुए, प्यास वाले, उर्ध्ववात वाले को लघन नहीं करवाना चाहिए।

यदि लघन करते करते निम्नलिखित लक्षण पैदा हो जावें, तो समझे हमारा लघन ज्यादा हो गया है, जैसे पर्व (सन्धि) पीड़ा, अङ्ग का टूटना, काम, मुख शोष, भूख का नाश, अरुचि, प्यास, दुर्बलता, सुनने और देखने में मन का उद्वेग, उर्ध्ववात, डकार आदि।

लघन करने वाले को लघन के बाद पथ्य भी ही सावधानीपूर्वक करना जरूरी है। उपवास की समाप्ति पर फलों का रस, सन्तरा, नींबू, अशूर आदि के रस के बाद सुपाच्य यूप (मूँग का पानी) सावधानता आदि के बाद अर्थात् भोजन की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिए और एक समय सिर्फ दूध पर रहे।

यहूदियों के रहस्यात्मक दर्शन प्राचीन मिश्र के पुरोहितों व हजरत मूस के जीवन-चरित्र में सर्वत्र ही उपवास का महत्व मिलता है। अधिक बोलने से क्षीण हुई शक्ति के लिए आकरिमक बल पैदा करने में भी उपवास सहायता प्रदान करता है। अतः अपने स्वास्थ्य को मली-भाति स्थिर रखने के लिए सप्ताह में एक दिन उपवास अवश्य ही करना चाहिए।

—श्री आचार्य विरञ्चिलाल शर्मा आयु. बृह., मिषग्रल श्री माहेश्वरी आयु०, औप० इस्लामपुर (राज०)

नारी स्वास्थ्य के लिये विशिष्ट विचारणीय पहलू

—कविराज श्री राजेन्द्र प्रकाश भटनागर एम. ए., भिष, सा र.

श्री भटनागर जी ३९ वर्षीय अध्ययनशील, योग्य एवं परि-
धर्मी नवयुवक हैं। आपने भिषगाचार्य, आयुर्वेदाचार्य, एच०
पी०ए०, एम०ए० आदि सभी परीक्षाएँ प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण
की हैं। आपकी अब तक 'अभिनव स्त्री रोग विज्ञान' छात्रो-
पयोगी, नेत्र रोग विज्ञान तथा मानस रोग विज्ञान नामक
पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। इसके अलावा पांच पत्रिकाओं
के सम्पादक, लगभग १०० से अधिक शोधपत्र व लेखों के लेखक
हैं। आपके ७ ग्रन्थ प्रकाशनाधीन हैं। आयुर्वेद इतिहास में पी०
एच०डी० करने की आपकी अग्रिम योजना है।

नारी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक नियमों का
परिचय आपके लेख की विशेषता है।

—विशेष सम्पादक



स्त्रियों की विभिन्न अवस्थाओं में होने वाले विशिष्ट
शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों के परिचय के साथ,
उस स्थिति में ध्यान रखने योग्य विशेष पालनीय स्वास्थ्य-
प्रद नियमों की क्रमशः चर्चा करेंगे—

(१) रजोदर्शन और ऋतुकाल—यह स्त्रियों में होने
वाली एक स्वाभाविक और अनिवार्य घटना है। स्त्री में
स्त्रीत्व के लक्षण रजोदर्शन से ही प्रायः होते हैं। यह
उनके 'यौवनागम' (onset of puberty) का काल माना
जाता है।

भारतवर्ष में प्रायः लड़कियों में १२ से १४ वर्ष की
आयु में 'प्रथम रजोदर्शन' (Menarche) होता है। इस
काल में स्त्री शरीर में क्रान्तिकारी परिवर्तन होने प्रारम्भ
हो जाते हैं। स्तनों में वृद्धि, विट्प एवं कक्षा प्रदेशों में
वालों का प्रादुर्भाव आदि बाह्य तथा स्त्री प्रजननेन्द्रियों
की विशेष पुष्टि होकर किंचिद् उदर-वृद्धि तथा श्रोणी का
विस्तार, मेद का अधिक उपचय होकर ऊरु एवं स्फिक्
प्रदेशों पर कुछ हल्की सी फटी रेखाएँ दिखाई देने लगती

हैं। साथ ही मानसिक भावों में भी परिवर्तन आ जाता
है, काम-विषयक विचार प्रादुर्भाव होने लगते हैं। स्वर
में भी परिवर्तन दिखाई देने लगता है। मानसिक भावों
में वह लज्जा एवं सकोच का अनुभव करने लगती है।
परन्तु काम-भावना के प्रादुर्भाव से उसका चारित्रिक
संतुलन बिगड़ने की सम्भावना रहती है। पाश्चात्य विद्वान
डा० हेवलाक एलिस लिखता है—“रजोदर्शन के पूर्व
और उसके बाद स्त्रियों की कामवासना अतिशय प्रबल
रहती है। यदि उसमें आत्म-नियन्त्रण करने वाली निग्रह
शक्ति न हो और आजादी के मौके मिल जाय तो कुमारी-
जवस्था में रहने वाली लड़कियों के नैतिक पतन की सम्भा-
वना रहती है।”

एक बार रजोदर्शन प्रारम्भ हो जाने के पश्चात् पूर्णतः
स्वस्थ स्त्री में वह प्रतिमाह निश्चित समय के बाद होता
रहता है।

रजोदर्शन के बाद जब तक आर्तव या रज की प्रवृत्ति
होती रहती है, वह काल 'आर्तव-काल' कहलाता है। यह



: से ७ दिन तक होता है। इसके पश्चात् बारह दिनों तक का काल 'ऋतु-काल' के नाम से जाना जाता है। इस काल में (आर्तव-काल तथा ऋतुकाल में) शरीर में होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों के कारण स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से कतिपय नियमों का पालन अपेक्षित होता है। आयुर्वेद के आचार्यों ने इसकी सुव्यवस्थित विवेचना की है।

(१) ब्रह्मचर्य का पालन—जैसा कि हम पूर्व में लिख आये हैं, इस काल में काम-भावना की विशेष रूप से जागृति होती है। ब्रह्मचर्य के पालन में मानसिक समय की आवश्यकता होती है। अविवाहिताओं में इसकी नितात आवश्यकता है। यह कठिन कार्य नहीं है। थोड़े से प्रयत्न से ही मनो-निग्रह किया जा सकता है। विवाहिताओं को कम से कम तीन रात्रियों तक पूर्णतः समय से रहना चाहिए। आर्तवस्राव बन्द हो जाने पर वे पुरुष-संसर्ग कर सकती हैं।

(२) अतिशीत और अत्युष्ण वस्तुओं का त्याग, वेगों का अवधारण, भोजन का उचित समय में करना, पौष्टिक आहार लेना—इनका करना इसलिए अपेक्षित होता है कि रज स्राव में रक्त-निर्गम के कारण सामान्यतया स्त्री का स्वास्थ्य अपेक्षाकृत क्षीण हो जाता है।

(३) मानसिक शान्ति—मन के अतिचिन्तन, शोक, मय, शोक आदि भाव स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव करते हैं। इन्हीं कारणों से 'अपतत्रक' (हिस्टेरिया) आदि रोग प्रादुर्भाव होते हैं।

(४) श्रम, दिवास्वप्न रात्रि-जागरण आदि करना सर्वथा त्याग देना चाहिए।

(५) ऋतुकाल में पालनीय कुछ विशेष नियमों का सुश्रुत ने वर्णन किया है। विवाहिताओं को इनका विशेष ध्यान रखना चाहिए। वस्तुतः इन भावों का प्रभाव ऋतु काल में गर्भधारण होकर उत्पन्न होने वाले भावी सन्तति पर पड़ता है—

ऋतां प्रथमदिवसात्प्रभृति ब्रह्मचारिणी दिवास्वप्नाधुपात-स्नानानुलेपनाभ्यंग-नखच्छेदन-प्रधावन-हसन कथनातिशयं शयनालेखनानिलायासान् परिहरेत् ।

—सु शा २/२३

आर्तव-काल में स्त्री को ब्रह्मचर्य-पूर्वक रहना चाहिए, दिन में सोना, आंसू, बहना, स्नान, अनुलेपन (उबटन), मालिश, नख काटना, दौड़ना, हंसना, जोर से या अधिक बोलना, ऊँचे शब्दों को सुनना आदि का त्याग कर देना चाहिये। अप्रत्यक्ष रूप से इन बातों का प्रभाव स्त्री के शारीरिक व मानसिक भावों पर पड़ता है।

प्रायः यह देखा जाता है कि प्रथम रजोदर्शन के समय लड़कियाँ घबरा जाती हैं और इसे बहुत घृणित समझती हुई, मानसिक मस्तुलन खो बैठती हैं। उन्हें यह समझ लेना चाहिये कि यह परिवर्तन उसके जीवन का अनिवार्य और स्वाभाविक अङ्ग है। अतः उन्हें घबराना नहीं चाहिए। समय से काम लेना चाहिए। नित्य प्रति बाह्य जननेन्द्रियों की स्वच्छता रखने से कामोत्तेजना कम हो जाती है। उनका अतिपीडन, मर्दन आदि कदापि नहीं करना चाहिए। स्त्री स्वास्थ्य के लिए यह सर्वथा हानिकारक है। इनसे उत्तेजना अधिक होकर प्रदर जैसी व्याधिया उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

विवाह और मैथुन—भारतीय धर्म-शास्त्र में विवाह को समाज का अनिवार्य तत्त्व समझा गया है। भिन्न गोत्र वाले लड़के और लड़की का विवाह उन्हें सन्तानोत्पत्ति की ओर प्रेरणा देकर उनके 'पितृग्रहण' को चुकाया जाता है। आयुर्वेदशास्त्र में यद्यपि प्रथम रजोदर्शन की आयु १२ वर्ष के लगभग मानी है तथापि विवाह का उचित आयु-प्रमाण १६ वर्ष बताया है। वस्तुतः यह काल ही समीचीन है। चार वर्ष के काल में स्त्री जननेन्द्रियाँ पुष्ट, मानसिक भावों की स्थिरता, शारीरिक अङ्गों का सुगठन और गर्भधारण-क्षमता में अच्छी वृद्धि हो जाती है। १६ वर्ष से कम उम्र में वह 'बाला' ही होती है और उसमें गर्भधारण हो जाने पर सन्तान पुष्ट और स्वस्थ नहीं हो सकती। सुश्रुत की यह मान्यता सर्वथा सगत है—

ऊनपोटशवर्षाध्यामप्राप्त पञ्चविंशतिम् ।

यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विनश्यति ॥

जातो वा न चिरञ्जीवेत् जीवेद्वातुर्वेलेन्द्रियम् ।

तस्मादत्यन्तवालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

—सु शा. १०/५७-५८

वैवाहिक-कर्म ही स्त्री पुरुषों को सन्तानोत्पत्ति के

हेतु एक दूसरे के समीप जाते हैं। अतएव आर्तकाल के चार दिनों को छोड़कर बारह रात्रियों तक स्त्री पुरुष मैथुन कर सकते हैं।

कभी-कभी यह देखने में आता है कि सोनी और अनजान स्त्रियाँ प्रथम पुरुष-ससर्ग-काल में मानसिक-आघात से पीड़ित हो जाती हैं। मूर्च्छा और मोह की अवस्था उत्पन्न हो जाती है। अतः इस अवस्था से बचने के लिए युवती और नवविवाहिता स्त्रियों को मन की दृढ़ता और शारीरिक बल की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। हमारे समाज में प्रचलित तैल लगाना, अधिक पोष्टिक आहार सेवन आदि का विधान विवाह से पूर्व इसी उद्देश्य से प्रचलित किया गया जान पड़ता है। मैथुन से गर्भधारण होता है। सगर्भावस्था के स्वास्थ्य का पृथक् रूप से कभी वर्णन करेंगे। इसी प्रकार प्रसूतावस्था का भी वर्णन किया जायेगा।



रजोनिवृत्ति—वास्तव में स्त्री-जीवन की यह अन्तिम परिवर्तनकारी घटना होती है। लगभग ५० वर्ष की आयु में स्त्रियों में रजोदर्शन होना बन्द हो जाता है। यह सहसा या आकस्मिक दोनों ही रूप में होता है। इसका गर्भ के विभिन्न लक्षणों के आधार पर सगर्भावस्था से तथा अन्य रोगों से उत्पन्न होने वाली दुर्बलता, धातुक्षय आदि के कारण होने वाले आर्तवादर्शन से स्पष्ट भेद किया जा सकता है। इस काल में भी स्त्री शरीर में विशेष शारीरिक और मानसिक परिवर्तन प्रादुर्भूत होते हैं। स्तनों का सकोच या उनमें अतिमादर्व, बाह्य जननेन्द्रियों का सकोच और बलीयुक्त हो जाना आदि शारीरिक, तथा

लज्जा, सकोच आदि का कम हो जाना आदि मानस भाव प्रायः देखे जाते हैं। कभी कभी मानसिक आघात होकर विकृत स्थिति भी उत्पन्न होती देखी गई है, इसका प्रधान कारण चिन्ता, शोक और अत्यन्त धातुक्षय होता है। हिस्टेरिया प्रायः इसी वय में होता है।

प्रायः देखा जाता है कि बड़े घर की स्त्रियाँ या आजकल के फैशन में रङ्गी स्त्रियाँ घर की गृहस्थी का कोई कार्य करने में अपना अपमान समझती हैं। लेकिन उन्हें ध्यान रखना चाहिये कि चक्की चलाना, ओखली में किसी धान्य को फूटना, कपड़े धोना, खाना पकाना, चरखा कातना आदि ऐसे कार्य हैं जिनसे कार्य सम्पन्न तो होता ही है शारीरिक व्यायाम भी हो जाता है। इन कार्यों से सभी मासपेशियों को चालित होने का अवसर प्राप्त होता है। यह घरेलू कार्य स्वयं करने वाली स्त्रियाँ सदैव प्रसन्नचित्त, स्वस्थ और सबल रहती हैं।

अतएव स्वास्थ्य-पालन के नियमों की दृष्टि से इस वय में किसी प्रकार की मानसिक चिन्ता, शोक आदि से सर्वथा वचना चाहिये। वस्तुतः यह स्थिति भी रजोदर्शन की भाँति स्त्री के जीवन की अनिवार्य और स्वाभाविक घटना है। इसमें धातुक्षयकर अन्य श्रम से निवृत्त रहना चाहिये।

—कवि श्री राजेन्द्र प्रकाश भटनागर एम. ए.
भिषगाचार्य, आयु०, एच० पी० ए०, साहित्य र०
प्राध्यापक राजकीय आयु० कालेज
उदयपुर (राज०)

बाल स्वास्थ्य



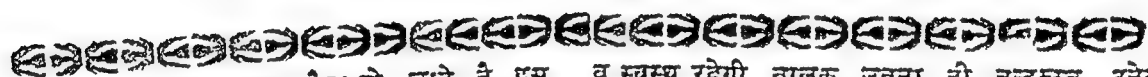
पुष्प विचार गोप्य हल्

श्री वैद्य नर मुहम्मद मुल्लानी आयु. रत्न



ग्रामीणाचलो मे आज भी कई पुरानी रुढ़िया माता वहनो के हृदय मे अपनी छाप जमाए हुए है। अज्ञानता के कारण हम बच्चो के विभिन्न रोगो एव उनके स्वास्थ्य की देखभाल करने के प्रति बहुत हो उदासोन रहते है। फलत कई शिशु सही देखभाल एव उचित उपचार न हो पाने के कारण अकाल ही काल कवलित हो जाते है।

आशा है श्री मुल्लानी जी का लेख बच्चो के स्वास्थ्य सर्वधन मे योगदान दे सकेगा।
—दिशेष सम्पादक



बालको को रोग किस प्रकार पैदा हो जाते है इस विषय मे महाज्ञानी रावण का कथन है—

छात्रास्तु गुरुभिर्भोज्यं विषसैर्विषसंरपि ।
दोषावेह प्रकुप्यन्ति तत स्तन्यं प्रदुष्यति ॥
मिथ्याहार विहारिण्या दुष्य वातादय स्त्रिया ।
दूष्यन्ति प्रयत्नेन जायन्ते ध्याषय शिशोः ॥

अत्यन्त विषम अन्नो का भोजन करने, असमय पर और बिना भूख के भोजन करने तथा दोषो की उत्पन्न करने वाले भोजन करने से वात पित्त कफ दोष कुपित हो जाते हैं जिससे माता का दूध दूषित हो जाता है। सडा गला वासी जला या कच्चा भोजन करने, गन्दे और सीलन युक्त स्थान में रहने, विविध प्रकार के अयोग्य कार्य करने से बालक को दूध पिलाने वाली माता के वात पित्त कफ आदि दोष विषम हो जाते हैं जिससे अनेक प्रकार के बाल रोगो की उत्पत्ति होती है।

बालक को दूध पिलाने वाली माता जितनी तन्दुरुस्त

व स्वस्थ रहेगी बालक उतना ही तन्दुरुस्त रहेगा। बालक के स्वास्थ्य पर ध्यान न देने से बालक का स्वास्थ्य बिगड जाता है और समय के पूर्व ही मोत की गोद मे सो जाता है।

एक माता को अपने बालक को स्वस्थ रखने के लिये अपने आहार विहार का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिये। सबसे प्रथम तो माता को अपने मन को प्रसन्न रखना चाहिये और बालक पर पूर्ण स्नेह रखना चाहिये। खाने में जो या गेहूँ का मीठा दलिया दूध के साथ खाना तथा शाली चावल और साठी चावल सिंघाड़ा, कमल नाल मूग कुलथी शतावरी आदि मधुर, अम्ल लवणयुक्त पतले आहार जैसे—दलिया खीर दुग्धपान आदि लेना चाहिये। परिश्रम अधिक नहीं करना चाहिये। तेज मिर्च मसाले, मिठाइयाँ, कब्ज करने वाले पदार्थ नहीं खाने चाहिये। ज्यादा दस्त लावे वाली व बमन कराने वाली कोई दवा

न लेनी चाहिये अपने चित्त को प्रसन्न रखना चाहिये। ज्यादा क्रोध चिन्ता दुःख आदि न करना चाहिये।

प्रकृति का स्वामाविक धर्म ऐसा है कि जो देह धारी जरायु से उत्पन्न होते हैं उनका आहार प्रकृति ने विशेष करके प्रवाही तरल पदार्थ दुग्ध नियत किया है। प्रसव होने के पीछे २४ घण्टे से ४८ घण्टे पर्यन्त स्त्री के स्तन में से दुग्ध निकलने लगता है। प्रसूता के स्तन में जो प्रथम भाग दूध का आता है वह जरा चिकना होता है। और उसका गुण भी रेचक होता है। यह बालक के पेट में पहुँचते ही जुलाब का काम करता है। प्रकृति ने यह स्वामाविक रेचक दवा का गुण प्रथम आने वाले दुग्ध में ही नियत कर दिया है कि बालक के उदर में पहुँचे और उसको दस्त आ जावे।

प्रथम अवस्था में दो-दो घण्टे के अन्तर से दूध पिलाने का समय नियत करना चाहिये। जैसे जैसे बालक की आयु बढ़ती है वैसे वैसे उसके दूध पिलाने का समय भी बढ़ाते रहना चाहिये। दो घण्टे के बाद तीन घण्टे के अन्तर से, फिर चार घण्टे के अन्तर से समय नियत करना चाहिये। बालक जब तक दुग्धहारी रहे तब तक चार घण्टे के अन्तर से दूध पिलाते रहना चाहिये। किसी कारण से जब माता के दूध का अभाव हो जाता है तो उसे बकरी या गाय का दूध पानी मिलाकर पिलाना चाहिये।

बच्चों के शरीर की सफाई के लिये उसे नहलाना भी जरूरी है। जब तक बच्चा एक साल का नहीं होजाय उसे नीम डले गर्म पानी से नहलाना चाहिये। यह बात हमेशा याद रखनी चाहिये कि बच्चों में सर्दी सहन करने की शक्ति कम होती है। तनिक सर्दी लगने से वे बीमार पड़ जाते हैं। इसलिये उन्हें अधिक देर तक न नहलाये, अधिक से अधिक ४ मिनट काफी है। नहलाने के बाद शरीर को पोंछकर सूखे मुलायम कपड़े में लपेट दें व दो घण्टे तक खुली हवा में न ले जायें। बाद में स्वच्छ कपड़े पहना दें।

नहलाने से पहले बच्चों के शरीर पर सरसो का तेल, तिल का तेल अथवा नारियल के तेल की मालिश यदि हल्के हाथ से की जाय तो उससे बच्चे के शारीरिक विकास पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

जैसे जैसे बच्चा बढ़ता है उसकी भूख भी बढ़ती है। इसलिये जबकि सातवें माह में कदम रखने को हो उस समय माँ के दूध के अतिरिक्त थोड़ा सावूदाना दूध में पकाकर दे और जब बच्चा दस ग्यारह माह का हो जाय तो दूध चावल, चावलों की खीर, मुलायम खिचड़ी खिला सकते हैं और जब बच्चा एक साल का हो जाय तो उबला हुआ आलू और केला भी दे सकते हैं।

बालक पर ऋतुओं का काफी प्रभाव पड़ता है और उनका शरीर सुकोमल होने के कारण बच्चों पर बीमारी का असर शीघ्र हो जाता है। इसलिए बच्चों को ऋतुओं के अनुसार ही भोजन देना चाहिये। वैसे तो बच्चों को सबसे ज्यादा प्रोटीन एंव विटामिन ए एंव डी की अधिक आवश्यकता होती है। इसका विशेष ध्यान रखते हुए उनको भोजन देना चाहिये। साधारणतया बच्चों का भोजन तो दूध ही है किन्तु जब बच्चा अन्न खाने योग्य हो जाता है तो उसके खाने का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। सर्दी के दिनों में बच्चों को भोजन में ऐसी वस्तुओं का प्रयोग किया जावे जिससे कि उनके शरीर में गर्मी बनी रहे जैसे दूध में केशर जायफन डाल देना चाहिए अण्ड देना भी उचित है इस मौसम में बच्चों को गुड, शक्कर, हनक, अथवा पोष्टिक आहार देना चाहिए क्योंकि यह शारीरिक उष्णता बढ़ाते हैं। गर्मी के दिनों में इन चीजों का इस्तेमाल अधिक मात्रा में बच्चों को नहीं कराया जावे। ठण्डी हरी सब्जी, तरकारिया, ताजा फल, दूध, दही, लस्सी, छाछ और पनीर का इस्तेमाल कराना उचित है। बरसात के दिनों में भी यही चीजें देना अच्छा है। इस मौसम में निम्बू अचार सिरका इमली और उससे बनाई चटनिया खिलाने से बहुत साम होता है।

जैसा हमें मौसम के अनुसार बच्चों के लिये भोजन का ध्यान रखना आवश्यक है उसी प्रकार कपड़ों का भी हमें ध्यान रखना चाहिए। सर्दी के दिनों में हमेशा बच्चों को गरम कपड़े पहनाने चाहिए तथा गर्मी में बारीक मुलायम मलमल बगैरह के कपड़े पहनाने चाहिये। कपड़े तग अथवा बदन से चिपके हुये नहीं पहनाने चाहिए एंव बारिश के दिनों में इसी प्रकार के साधारण सूती कपड़ों का इस्तेमाल करना उचित है।



आज के प्रगतिशील युग में भी पुराने अन्ध विश्वासों पर भरोसा किया जाता है जबकि इस वैज्ञानिक युग में प्रत्येक बात पूर्णरूपेण खोलकर स्पष्ट करदी है कि प्रत्येक बीमारी का दवाइयों द्वारा इलाज हो सकता है। लेकिन हम आज भी इतने पिछड़े हुए हैं कि बीमारियों को अन्ध विश्वास के द्वारा पर्दे में रखना सीधा मृत्यु से दोस्ती करना है। वैसे तो आजकल की ६०% जनसंख्या समझ गई है किन्तु अविकतर और तो के दिल से अन्ध-विश्वास की भावना अभी निकली नहीं है। यही कारण है कि हमारे यहाँ बच्चे नाना प्रकार की बीमारियों में उलझे हुये रहते हैं और इलाज नहीं कराते हैं केवल क्रुदरती तौर पर अथवा देवी-देवताओं की छाया या डाकन चुड़ैल का प्रकोप मानते हैं। इस कारण बजाय इलाज कराने के तावीज, गण्डा या देवी-देवताओं की पूजा कराते हैं और बच्चों के अच्छा होने की कामना करते हैं। और अन्त में मौत के शिकार हो जाते हैं।

यदि बच्चों की बुखार आ जाता है और रोना चिल्लाना लग जाता है तो यह माना जाता है कि बच्चे को नजर लग गई है। यदि मोतीभरा हो जाता है तो मोतीसर महाराज की छाया पड़ गई है। यदि चेचक निकल आती है तो यह माना जाता है कि शीतला माता का प्रकोप हो गया है। यदि रीकेट्स की बीमारी का शिकार हो जाता है कि इसको डाकन लग गई है। इस प्रकार

यह सब बीमारियाँ देवताओं के निरुपकार होती हैं। और यहाँ के लोग उलाज नहीं कराते दूध, तावीज गण्डे कराते हैं और मन्तर, जादू, टोना करने वाले या ब्राह्मण अथवा फकीर को बुलवाते हैं तथा भुलवाते हैं, फुरवाते और देवताओं का उतारा (टीकरा) दिमावते हैं। इसको हम बली देना या नोग देना भी कह सकते हैं।

अन्ध-विश्वासी भावनायें बानी स्थिरा बच्चों पर फिटकरी, मिर्ची आदि दार कर उलाज करती हैं। कोई देवताओं की या पीर माह्व या मजार की चौकट पर रोजाकर पटक देते हैं और बच्चों का उलाज यहाँ के मोबान गूगल की मशूत तक ही सीमित रहते हुए विश्राम कर लिया जाता है।

इन्हीं अन्ध-विश्वासों के कारण दन्ता बृष्ट होता चला जाता है और अन्त में वह प्राण छोड़ देता है। तो कहा जाता है कि किसी डाकन या चुड़ैल ने ना लिया हैं। वैसे आजकल इतनी अन्ध-विश्वासी भावनायें देखने को कम मिलती हैं फिर भी ग्रामों में अनपढ़ लोगों में ये गन्दी भावनायें ज्यों की त्यों बनी हुई हैं।

— वैद्य श्री नूरमोहम्मद मुरतानी आयुर्वेदरत्न
प्रतिभा आयुर्वेद औषधालय,
बोल चेडा (नाऊ) तह० महिदपुर (उज्जैन) म०प्र०



बच्चे में स्फूर्ति बढेगी, मासपेशिया सुदृढ हो जावेंगी हड्डियों में ताकत पहुँचेगी। यह तैल इसी अमिप्राय से निर्माण किया गया है। सूखा रोग से ग्रसित बच्चों को वरदान है।

नोट—सूखा रोग से ग्रसित बच्चों को “शोपान्तक कैपसूल” भी इसके साथ-साथ विधि अनुसार सेवन करावें। निश्चित सफलता मिलेगी।

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मांमू भान्जा रोड, अलीगढ़

स्वास्थ्य

कुछ महत्वपूर्ण लोकोक्तियाँ

श्री वैद्य अम्बा लाल जोशी आयुर्वेदकेशरी, साहित्यायुर्वेद रत्न



श्री जोशी जी धन्वन्तरि पाठको के लिए सुपरिचित हैं। 'धन्वन्तरि वातरक्त रोगाक' के सम्पादन के अतिरिक्त आपके अनुभव पूर्ण लेख धन्वन्तरि में प्रकाशित होते रहते हैं। आप सुप्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता एवं नगरपालिका के प्रमुख सदस्य हैं। महासम्मेलन पत्रिका के सम्पादक रह चुके हैं। भारतीय लोक साहित्य में आयुर्वेद तथा 'बाल्मीक रामायण में आयुर्वेद पुस्तकें आपने लिखी हैं।

स्वास्थ्य विषयक आयुर्वेदिक लोकोक्तियों का सकलन आप के द्वारा लिखित पुस्तक 'भारतीय लोक साहित्य में आयुर्वेद' से किया है। कहावतें ज्ञानवर्धक, मनोरंजक एवं स्वास्थ्य वर्धक सिद्ध होंगी, ऐसी आशा है।

—विशेष सम्पादक

हम कुछ लोकोक्तियों को नीचे उद्धरित करते हैं जिनसे यह आभास मिल सके कि लोकोक्तियों ने आयुर्वेद के कितने अंश को आवृत किया है—

(१) पहला सुख निरोगी काया (स्वास्थ्य)

ससार में प्राणियों के लिए सर्व प्रथम सुख देह का निरोग रहना ही है। प्राणी की यदि देह निरोग है तो ससार का प्रथम सुख प्राप्त है।

उपरोक्त कथन में स्वास्थ्य के महत्व को समझाया है। विशेषतः मनुष्य के लिए स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी है।

संस्कृत वांगमय में तथा विशेषतः आयुर्वेद में भी 'शरीर मायं खलु धर्मसाधनम्' कहकर मानव की स्वस्थ

देह को धार्मिक कार्यों का निश्चित साधन माना गया है। यदि देह स्वस्थ है तो धार्मिक कार्य किये जा सकते हैं। यदि देह स्वस्थ नहीं है तो कर्म करना समभव नहीं है। एक दूसरे आर्षवाक्यों के अनुसार 'धर्मार्थं काममोक्षाणां आरोग्यमूलमुत्तमम्' धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष का उत्तम मूल आरोग्य है। यदि काया निरोग है तो धर्म सम्पन्न हो सकता है। अर्थ कमाया जा सकता है। काम (क्रिया) सम्पन्न की जा सकती है तथा इन तीनों ही ध्रुव कर्मों के साधन द्वारा मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है। मोक्ष मानव का अंश लक्ष्य है।

आज भाषा साहित्य में भी Health, wealth and wisdom कहकर सर्व प्रथम स्वास्थ्य, तदनंतर अर्थ प्राप्ति, अन्त में सुबुद्धि को क्रमशः महत्व दिया है। तथा



Health is wealth देहिक सुन्दर, स्वास्थ्य को ही सर्वोत्तम धन माना है।

अतः स्वास्थ्य मानव के लिए सर्वोपरि है वह मानसिक तथा शारीरिक दोनों ही प्रकार का होना आवश्यक है।

सौ दवा एक हवा—(स्वास्थ्य)

यहाँ वायु का महत्व प्रदर्शित किया है। स्वच्छ वायु सेवन सौ औषधियों के सेवन से श्रेष्ठ है निरन्तर औषधि सेवन से भी यदि देहिक रोग में परिवर्तन न आवे अर्थात् उनमें सुधार न हो तो वायु परिवर्तन (स्थान परिवर्तन) करिये, लाभ होने लगेगा। गिरिकी शीतल वायु, समुद्र की आब्र वायु। तथा मरुस्थल की रुख वायु अपना-अपना महत्व रखती है और रोगोपचार में सहायक बनती हैं।

रोग निरोधक औषधियाँ लेते रहिये परन्तु जब तक वायु वेग अनुकूल न होगा रोग निवारण नहीं होगा।

स्वच्छ वायु का सेवन सौ औषधियों के सेवन से भी अधिक प्रभावशाली माना गया है। प्रातःकाल का वायु सेवन मानव को स्वस्थ रखने के लिए सौ औषधियों के समान प्रभाव करता है। दूसरी ओर वायु जब विकृत हो जाती है तब सौ औषधियाँ भी निष्प्रभ (प्रभावहीन) हो जाती हैं। जैसे जनपदोष्ण व्याधियों के समय में।

चरक विमान स्थान में (अध्याय ३. श्लो ६) कुछ विशेष प्रकार के वातवेगों को व्याधि उत्पादक तथा व्याधि प्रसारक माना है वे ये हैं—

(१) ऋतुविषम (२) स्तिमित (३) अतिचल (४) अतिउष्ण (५) अतिशीतल (६) अतिपरुष (७) अतिरुक्ष (८) अति अमिष्यन्दी (९) अतिभैरव, (१०) अति अराध (११) अति प्रतिहर (१२) परस्पर गतिशील (१३) अति कुण्डलिगदक अक्तात्म्य गन्ध (१४) वाष्पसिक्ता, पांशु, धूस से उपहत।

समभाव उद्धरण—वायु सुख दुःखयोर्विघाता, भूताना भाव अभावकर. (चरक)

दातां सौ आतां (आहार शास्त्र)—

दातो से जैसी वस्तु खाओगे आतो पर वह वैसी ही प्रतिक्रिया करेगी।

मनुष्य को चाहिये कि जो भी वस्तु खावे सुब सोच

समझाकर खावे। सुब चवा-चवा कर खावे यही आतो (पेट की आत्र) के लिये हितकर है। हितकर खाद्य तथा यथा मात्रा में खाने से पचने में सुविधा रहती है तथा आतो पर विशेष जोर नहीं पड़ता।

दातो द्वारा चवाया गया अन्न आतो में पहुँचता है अतः दाता में पहुँचते ही उसे सुपिष्ट बनाकर गले के नीचे उतारना चाहिए जिससे दवा जाकर गरिष्ट न बने या दुस्पच्य न बने। आतो को अधिक कार्य न करना पड़े।

खाधी करै उपाधी (आहार शास्त्र)—

अव्यवस्थित पाद्य रोग पैदा करता है। अव्यवस्थित से तात्पर्य है, अहितकर असात्म्य तथा अकाल में प्राप्त किया हुआ। विपमासन किया गया भोजन। अध्ययन (पूर्व किया गया भोजन) जीर्ण न होने पर भी उसके पूर्व किया गया भोजन-अखाद्य है तथा रोग पैदा करता है।

चरक ने लवण, अम्ल, कटु, क्षारयुक्त, शुष्क, भाक, पिष्ट धान्य, नवधान्य आदि का अति सेवन निषिद्ध बताया है। प्रकृति की दृष्टि से विरुद्ध, असात्म्य, रुक्ष, विलम्ब, गुरु (भारी) पूति-सडा हुआ, पर्युपित (जूठा) विपमासन तथा अध्यशन आदि के रूप में किया गया भोजन रोगी बना देता है।

दाता पीसियोडी खाणी, होटां पीसियोडी नहीं खाणी—(आहार शास्त्र)

मनुष्य को दांतों से चवा-चवाकर रोटी खानी चाहिये। केवल होठों की सहायता से खाद्य को गले उतारना हानिकारक है।

दातो से चवा-चवाकर खाना उचित है परन्तु क्षम्य व्यक्तियों के होठों से पिसी हुई अपनी दुराइयों को नहीं पचा जाना चाहिए। उन दुराइयों को निस्पक्ष दृष्टि से देखकर उचित परिष्कार करना उचित है। खाद्य को दातों से पूरा चवाना चाहिये।

प्रकारान्तर से—दांतों पीसियोडी खाणी, आता पीसियोडी नहीं खाणी।

ऐसा अन्न नहीं खावे जो पेट (आतो) पर अधिक बोझ डाले।

तन सुखी तो मन सुखी—(स्वास्थ्य)

यदि मनुष्य का देह स्वस्थ है तो मन भी स्वस्थ है।
यहा सुखी शब्द स्वस्थ की ओर संकेत करता है।

शारीरिक तथा मानसिक रोगों का परस्पर सम्बन्ध इस कहावत में चित्रित किया गया है। यदि शरीर स्वस्थ है तो मन प्रसन्न, यदि मन दुखी है तो शरीर भी रुग्ण है ऐसा स्पष्ट है।

आयुर्वेद शास्त्र में भी 'देहेन्द्रिय मनस्तापी'।" कहकर उबर रोग की देह, इन्द्रिय तथा मन को ताप देने वाला बताया है। मानव देह तथा मानव मन दोनों ही एक दूसरे से सीधा सम्बन्धित हैं।

सूखो भोजन राखसी (राक्षसी) (आहार-शास्त्र)

रुक्ष भोजन वात प्रकृति को बढ़ाता है। इससे मानव प्रकृति अस्थिर रहती है। यानी वह राक्षसी प्रवृत्ति की ओर बढ़ता है। अतः मनुष्य को बिल्कुल रुक्ष भोजन नहीं करना चाहिए। वात का स्वयं का गुण भी रुक्ष है तथा भोजन को रुक्ष किया जाय तो दोनों ही समान धर्मी होते हैं तथा परस्पर बढ़ाते रहते हैं।

रुक्ष भोजन दुःख शोक और रोग उत्पन्न करने वाले बताये गये हैं। प्रकारान्तर से—

'सूखो भोजन तामसी'

आजकल के छाद्यों में रुक्ष भोजन का महत्व बढ़ता जा रहा है। चाय, डबल रोटी का भोजन भी इसी श्रेणी में आता है। डाक्टर बन्धु भी रुक्ष भोजन की सलाह दिया करते हैं जो उचित नहीं है। यह निश्चय ही वात-वर्धक है।

अंग्रेजी भाषा में भी इस विषय को इस प्रकार स्पष्ट किया गया है।

A man fed on whisky and dry Bread can not do the finest work of, which he is capable

घनी दवा सू बिगड़े तन्न, पर धन दीखे बिगड़े मन्न
बिना भावतो खावे अन्न, ये सब करें सो मूरख जन्न
(आचरण-शास्त्र)

निरन्तर ओषधियों का सेवन करते ही रहना स्वास्थ्य को गिराता है। दूसरों के धन को देखकर अपने मन में

विकार उत्पन्न करना, अधिक भोजन (आवश्यकता से अधिक मात्रा तथा समय की दृष्टि से) करना मूर्खता है। अर्थात् उपरोक्त तीनों ही बातों को करने वाला व्यक्ति मूर्ख है। वह अपने ही कृत्यों के द्वारा अपने शरीर तथा अपने मन में विकार उत्पन्न करता है, अतः वह मूर्ख है।
नाने कवै धाप-धाप खावणो (आहार-शास्त्र)

मनुष्य को छोटे छोटे ग्रास लेकर पेट भर भोजन खाना चाहिये। थोड़ा-थोड़ा कर पेट में रुचि के अनुसार खाना चाहिये। ऐसा करने से आँतों पर जोर नहीं पड़ता और मनुष्य स्वस्थ रहता है।

इस कथन में दो बातों पर विशेष जोर दिया गया है (१) ग्रास छोटा खाना तथा (२) खूब चबा चबाकर रुचि के अनुसार स्वाद भेते हुए वृत्ति प्राप्त कर भोजन करना। इस प्रकार किया गया भोजन रसायन है।

कासे टूट्यो आदमी जाये टूटी सुगई

(आहार-विहार)

मनुष्य के लिए आहार परम रसायन है। यदि आहार नियम पूर्वक किया जावे तथा आयुर्वेद के उपदेशानुसार किया जावे तो मनुष्य कभी भी जर्जर नहीं होता। यदि पथ्य का उचित ढङ्ग से सेवन न किया जाय तो मनुष्य रोगी हो जाता है। प्रज्ञापराध के कारण यदि मनुष्य कुपथ्य सेवन कर अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ लेता है तो फिर उसका स्वास्थ्य सुधरना कठिन हो जाता है। इसी प्रकार प्रसवावस्था में भी यदि प्रसवा को सम्यग् पथ्य के तथा आहार विहार के अभाव तथा सम्यग् परिचर्या के अभाव में विकार उत्पन्न हो जावे तो स्त्री का शरीर सदैव के लिए रुग्ण हो जाता है अथवा शिथिल हो जाता है। समान आयुर्वेदीय वाक्य—

पथ्येऽसति गदार्तस्य किमोषधं निवेष्टनं।

पथ्येऽसति गदार्तस्य किमोषधं निवेष्टनः॥

पथ्य से रहने वाले रोगी को औषधि की आवश्यकता नहीं है। याने बिना औषधि सेवन किए ही वह स्वस्थ हो जाता है तथा बिना पथ्य रहने वाले रोगी को औषधि सेवन से क्या लाभ? याने वह स्वस्थ नहीं हो सकता चाहे कितनी औषधि वह खाये (बैध जीवन)।



अन्य वाक्य—

पथ्य सेविनं मारोग्यं गुणेन भजते नरम् ।

अपथ्यसेविनं क्षिप्रं रोगं समभिमर्दति ॥

(कश्यप संहिता)

पथ्य से रहने वाले मनुष्य को आरोग्य की प्राप्ति होती है तथा कुपथ्य सेवन करने वाले मनुष्य हमेशा रोगी रहते हैं ।

आहार मारै या भार मारै (आहार-विहार)

या तो भोजन मारता है या बोझ मारता है । अर्थात् भोजन समय पर न मिलने पर, योही न मिलने पर विषाक्त भोजन द्वारा, अधिक भोजन खाकर मनुष्य मर जाता है । अपनी शक्ति से अधिक बोझ उठाकर भी मनुष्य मर जाता है ।

आहार न मिलने पर मनुष्य धीरे-धीरे अशक्त होकर काल के ग्राह्य में पहुँच जाता है या अपनी शक्ति से अधिक भोजन कर लेवे से घट्ट रुग्ण हो जाता है । विषाक्त भोजन कर मनुष्य मर जाता है । ठीक इसी प्रकार अपनी सामर्थ्य से अधिक बोझ उठाकर या तो उससे दबकर या उसके उठाने से घट्टकर रुग्ण हो जाता है और मर जाता है । अतः मनुष्य को अपनी सामर्थ्य के अनुसार ही भोजन करना चाहिये तथा अपनी शारीरिक शक्ति के अनुकूल ही बोझ उठाना चाहिए । समान कहावत—

गिहार छाव मरै या ऊँचाय मरै ।

ना-समझ आदमी या तो अव्यवस्थित भोजन करने से मरता है । या अति बोझ उठाने से मरता है । आयुर्वेद मनानुसार—

ध्याविमिन्द्रिय दौर्बल्य भरण चाधि गच्छति ।

विरुद्ध रस वीर्येणी भुजानोऽनात्मवान्तर ॥

(सु. सू)

दूध दूध माय का, और दूध गाय का
अन्य दूध काय का । (पथ्य-विवेचन)

माता का दूध सर्वोत्तम पथ्य है । गाय का दूध अन्य-तम श्रेष्ठ है—अन्य दूध अच्छा नहीं है । उपरोक्त कथन बालको (बिभुषो) के लिए कहा गया है । माता के दूध को सर्वोत्तम पथ्य माना है ।

माता के दूध को सभी देशों के विज्ञानवेत्ता सर्वोत्तम मानते हैं । कहा है—

Breast fed is best fed.

जेडो खावे अन्न वेडो होवे मन्न । (आचार रसायन)

मनुष्य जैसा आहार करेगा वैसा ही उसका मन हो जाता है । खाद्य का प्रभाव मनुष्य के मन पर (स्वभाव पर) भी पड़ता है । सात्विक अन्न खाने वाला व्यक्ति संतुलित मस्तिष्क या सात्विक मनोद्वेगो वाला होगा । तामसी भोजन करने वाला तामसी स्वभाव का होगा ।

आहार शुद्धी सत्त्व शुद्धिः ।

सत्त्व शुद्धी ध्रुवा स्मृतिः ।

स्मृति लम्बे सर्व ग्रन्थानां विप्रभोक्षः

—छान्दोग्य उपनिषद्

आहार की शुद्धि से अन्तःकरण की शुद्धि होती है । आन्तरिक शुद्धि से निश्चल स्मृति होती है । निश्चल स्मृति से सभी बन्धनों से मुक्ति मिलती है । समान कहावतें—

१. अन्न खावे जिनी डकार जावे ।

(जैसा अन्न मनुष्य खाता है वैसा ही उद्गार होते हैं)

२. अन्न खावे जिनी नियत होवे ।

(जैसा अन्न खाता है वैसी ही बुद्धि होती है । नियत विचार बुद्धि ।)

३. जेडो खावे वेडो सोचे—

(जैसा मनुष्य खाता है वैसा ही सोचता है याने वैसा ही उसके विचार होते हैं) ।

श्रीमद् भगवद्गीता में भी आहार के सत्त्व रज तथा तम तीन प्रकार निश्चित कर सत्त्वाहार की प्रशुभता को प्रतिपादित किया है ।

आहार स्वपि सर्वत्र त्रिविधो भवति प्रिया । —गीता
खाटा खारा चरपरा, सुपारी ने तैल
जो सूँ मणियों चावे (बालका इतरा सागा मेल ।

—पथ्यापथ्य

ऐ विद्यार्थी ! यदि तू पटना चाहता है तो निम्न रस वाले द्रव्यों का परित्याग कर । अम्ल (खट्टा) कटु (खारा) तिक्त (चरपरा) । उपरोक्त तीनों ही रस बुद्धि तथा स्मृति प्रसादक नहीं नाशक हैं । ये सभी द्रव्य मेघाशक्ति को क्षीण करते हैं । उपरोक्त तथ्य शास्त्र सम्मत है ।

ओले सोवें उन्नो खावें उण घर वैद कद्वै नहि जावें ।

—आहार-विहार

जो व्यक्ति किसी ओट में सोता है तथा सदैव ताजा बनाया हुआ उष्ण भोजन करता है उसके घर पर वैद्य

कमी नहीं जाता। आंखों से सोवे का तात्पर्य है ओट में सोना जहाँ बात आतप सीधा उसके शरीर को स्पर्श न करे। ऊपर से गिरने वाला द्रव्य उस पर आघात न करे। उन्नी से तात्पर्य है उष्ण तत्काल बना हुआ, ठण्डा बासी भोजन नहीं। उसके घर कमी वैद्य नहीं जाता से तात्पर्य है वह कभी रोग नहीं होता। वैद्य उसकी चिकित्सा के निमित्त कभी उसके घर नहीं जाता।

ठंडो नावे तातो खावे उण घर वैद कवे नहि जावे।

—आहार-विहार

जो व्यक्ति ठण्डे जल से स्नान करता है और उष्ण भोजन करता है उसके घर वैद्य नहीं जाता।

ठण्डे जल से स्नान करना बल-वर्धक है तथा उष्ण तत्काल पक्व भोजन करना रसायन है। अतः इनका नियमित रूप से सेवन करने वाला मनुष्य सर्वत्र स्वस्थ रहता है अर्थात्—वह कभी रोगा नहीं होता, वैद्य की उसकी आवश्यकता नहीं रहती। आयुर्वेद मतानुसार शीतल जल से स्नान करना रक्तपित्त हर्ता है।

शीतेन पयसां स्नान रक्तपित्त प्रशान्ति कृत्।

—भाव प्रकाश

आँख में कान में नाक में अँगली।

मत कर मत कर मत कर ॥

आँख में अञ्जन दांत पै मंजन।

नित कर नित कर नित कर ॥

—आचार रसायन

आँख में, कान में तथा नाक में अँगली बार-बार नहीं करनी चाहिये इससे निम्न हानियाँ होती हैं। दृष्टि माघ, वेधकृत, अभिमन्य, कर्ण बधिरता, रक्तस्राव, नासिका स्राव आदि।

इसके विपरीत आँख में काजल, नित्य डालना चाहिये दाँतो पर मज्जन या दंतून नित्य करना चाहिये। इससे दृष्टि बढ़ेगी तथा दाँत सुदृढ होंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा क्योंकि शरीर का द्वार स्वच्छ है। मत कर तथा नितकर का तीन बार प्रयोग निश्चयात्मक है।

योगा सूँदातण करै, नित उठ हरड़ चवाय।

नाथ कहे रे बालका, उण घर वैद न जाय ॥

—सुपथ्य

अपामार्ग से दंतून कर प्रातः हरीतकी का चूर्ण करे तो आदमी बिर स्वस्थ रहता है। उसके घर वैद्य नहीं जाता। अपामार्ग के दंतून से दाँत साफ होते हैं तथा

हरीतकी सदा पथ्य है। यह रसायन भी है अतः स्वास्थ्य प्रदाता है। उपरोक्त नियमित सेवन करने वाला व्यक्ति सदा स्वस्थ रहता है।

हरड़ बहेड़ा आवला, धीरत शकर सूँ खाय।
हाथी दावे खाख में, साठ कोस ले जाय ॥

—रसायन

हरड़, बहेड़ा, आवला (त्रिफला) को यदि व्यक्ति घृत तथा शक्कर मिलाकर खावे तो वह रसायन है। यह प्रयोग इतना बल देता है कि इसके सेवन करने वाला व्यक्ति हाथी को काख (वगल) में दबाकर ६० कोस (१२० मील) ले जा सकता है। अर्थात् यह प्रयोग अतुल बल प्रदाता है।

त्रिफला तथा हरीतकी को आयुर्वेद में भी रसायन तथा बलप्रद माना है। यद्यपि उपरोक्त मापा अलकारिक है, फिर भी त्रिफला के रसायन गुण सर्व मान्य है।

परनारी छानी छुरी, पाँच ढोड़ सूँ खाय।

धर्म हरे अरु धन हरै, पत पंचां में जाय।

जीवत काढे कालजो मुवां नरक ले जाय ॥

(आचार रसायन)

पर स्त्री गमन एक तीक्ष्ण चाकू की तरह है जो छुपकर पुरुष पर वार करती है। सामान्यतः यह पाँच स्थानों पर से पुरुष को खाती है।

(१) धर्म की हानि करती है। अर्थात् पर-स्त्री-गमन अधर्म है।

(२) धन की हानि करती है। अर्थात् पर-स्त्री गमन करने वाले को अत्यधिक धन व्यय करना पड़ता है। यह धन का रूपव्यय है—अर्थात् व्यर्थ का व्यय है।

(३) प्रतिष्ठित व्यक्तियों में पर-स्त्री गामी की इज्जत नहीं रहती। मान सम्मान नहीं मिलता। सभी लोग उसे हेय दृष्टि से देखने लगते हैं। उसकी प्रतिष्ठा धीरे-धीरे क्षीण होती जाती है।

(४) जीवित व्यक्ति का कलेजा निकाल लेती है। अर्थात् जीवित व्यक्ति को मृतक के समान बना देती है। उसकी शक्ति का धीरे-धीरे ह्रास होता जाता है और उसके स्वास्थ्य की निरन्तर हानि होती रहती है।

(५) मरने के बाद नर्क गामी बना देती है। याने परलोक को भी विगाड़ देती है।

स्वास्थ्यका सप्तम साधन



निशा का महत्व

मनुष्य यदि रात-दिन परिश्रम ही करता रहे और बीच में विश्राम न करे तो आरोग्य स्थिर नहीं रह सकता। स्वास्थ्य के लिये श्रम जितना आवश्यक है उतना ही श्रम के पश्चात् विश्राम करना भी आवश्यक है। परिश्रम करने से शरीर की शक्ति क्षीण होती है और उसकी पूर्ति विश्राम करने से ही हो सकती है। विश्राम की पूर्ति का साधन निद्रा है। यथार्थ में गाढ निद्रा ही पूर्ण और सर्वोत्तम विश्राम है। जीवन धारण के लिए निद्रा की नितान्त आवश्यकता है। भोजन के बिना मनुष्य कुछ दिन जी सकता है। परन्तु बिना विश्राम के स्वास्थ्य बनाए रखना कठिन है। चूंकि विश्राम का वास्तविक साधन निद्रा है और निद्रा का वास्तविक काल निशा है, इसीलिए प्रकृति ने निशा की रचना की है। रात्रि में किया गया विश्राम (निद्रा) ही स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। दिन भर शारीरिक वाचिक और मानसिक चेष्टाओं को कार्यरत रखने के लिए निद्रा आवश्यक है। यदि प्रकृति द्वारा रात्रि का निर्माण ही न होता तो हम स्वस्थ ही कैसे रह पाते।

सन्ध्या काल में क्या न करें

रात्रि का आरम्भ सन्ध्याकाल से होता है। सूर्यास्त समय से ही जिस काम को कर रहे हो, उसे बन्द कर देना चाहिये। सन्ध्या, दिन और रात के बीच का सन्धिकाल है। सन्धिकाल में शारीरिक और मानसिक व्यवसाय निवृत्त हो जाना चाहिये। विशेषकर सायंकाल भोजन, मैथुन, निद्रा, पढ़ना और मार्ग गमन इन पाँच कर्मों को सन्ध्या काल में नहीं करना चाहिये। जैसा कि भावप्रकाश में लिखा है—

एतानि पञ्चकर्माणि सध्यायां वर्जयेद्बुधः ।
आहारं मैथुनं निद्रां सम्पाठं गतिमध्वनिं ॥
भोजनाज्जायते व्याधिर्मैथुनाद् गर्भवत्कृतिः ।
निद्रया निस्वता पाठादायुर्हानिर्गतेभयम् ॥

मनुष्य दिन भर का थका रहता है, तुरन्त भोजन करने से शारीरिक आशयो में स्थिरता और शान्ति नहीं आती। उनकी धुव्वावस्था में भोजन कर लेने से उसका ठीक परिपाक नहीं होता और उनसे रोगों की उत्पत्ति होती है। इसी तरह मैथुन में भी स्त्री पुरुष दोनों की शान्ति सुस्थिर अवस्था में होना चाहिये। व्यग्रावस्था में मैथुन करने से यदि गर्भ रह गया तो विकृत सन्तान होती है। शाम को ही सो जाने से रात भर निद्रा अच्छी नहीं आती और आलस्य बना रहता है। शाम को पढ़ने से बिना विश्राम किया मस्तिष्क विषय धारण नहीं कर सकता तथा इससे ज्ञान तन्तुओं में क्षोभ और हृदय में अवसाद बढ़ता है। अतएव आयु की भी हानि होना सम्भव रहती है। मार्ग गमन भी सन्ध्याकाल में नहीं करना चाहिये। क्योंकि सन्ध्या समय जीवजन्तु, मार्ग का भूल जाना, दिन भर श्रम के कारण और अधिक थकान आदि से स्वास्थ्य को हानि होने का भय रहता है। अतः सन्ध्याकाल में इन कर्मों से बुद्धिमान मनुष्यों को अपने स्वास्थ्य की रक्षार्थ सदैव बचते रहना चाहिये।

रात्रि भोजन का उचित समय क्या है ?

दिन भर के परिश्रम से जो शारीरिक शक्ति होती है उसकी पूर्ति बहुत अंश में आहार से होती है। दिन में सूर्य की गर्मी रहती है। दिन भर प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी कार्य में व्यस्त रहना पड़ता है अतः बिना आहार के न तो चित्त में शान्ति आती है और न ठीक से निद्रा ही आती है, इसलिए सुस्वास्थ्य के लिए रात्रि का भोजन प्रथम प्रहर में ही कर लेना चाहिये। जैसा कि लिखा है—

रात्रौ च भोजनं कुर्यात् प्रथमप्रहरान्तरे ।
किञ्चिद्दनं समश्नीयात् कुञ्जरं तत्र वर्जयेत् ॥

भोजन ताजा, और हल्का होना चाहिये जिससे वह ठीक पच जाय और पेट भारी न हो। भोजन के विषय (शेष पृष्ठ २७६ पर)

सुरत स्पृहा और आरोग्य

मनुष्य ही नहीं जीव-माय की यह स्वामाविक इच्छा होती है कि वह अकेले न रहे। कोई न कोई साथी उसे हर समय चाहिये। पैदा होते ही बालक माता पर प्रेम करता सीखता है, फिर वह प्रेम पिता, माई-बहिन आदि पर बिस्तृत होता है। आगे बढ़कर साथ खेलने वालों पर उसकी दृष्टि पड़ती है और युवा होने पर उसे एक जीवन सङ्गी या जीवनसङ्गिनी की अभिलाषा होती है, जो उसके सुख-दुःख, लाभ-हानि और प्रत्येक समय में उसके साथ रह सके। वह एक ससार बाँधना चाहता है। अपना सारा प्रेम बटोर कर पुरुष स्त्री पर और स्त्री पुरुष पर केन्द्रित कर देते हैं, विवाह बन्धन आवद्ध होते हैं। प्रेम का बन्धन हड़ होता है। इसके बाद मनुष्य एक से अनेक होना चाहता है। उसे सन्तान की इच्छा होती है। इसके लिए सुरत-स्पृहा की जागृति होती है। यह एक युवा अवस्था का वेग है और स्वामाविक है। इसकी जबरदस्ती रोकने से आरोग्यता की हानि होती है और जोश में आकर इसमें अधिकता करने से भी स्वास्थ्य बिगड़ता है अतः इसके बारे में यहाँ आवश्यक विचार किया जा रहा है—

सुरत स्पृहा का महत्व

ऊपर के वर्णन से यह स्पष्ट विदित हो गया कि चाहे स्त्री हो या पुरुष, प्रत्येक में सुरत स्पृहा, (भोगविलास की इच्छा, मैथुन की अभिलाषा) स्वामाविक है। इसलिए आयुर्वेद में लिखा है—

शरीरे जायते नित्य देहिना सुरतस्पृहा ।

अध्यबायान्मेह मेढोवृद्धिः शिथिलता तनो ॥

अर्थात् शरीर धारियों में सुरतस्पृहा स्वामाविक है। और वह आवश्यक भी है। उसके बिना मनुष्य को प्रमेह हो जाता है, मेद वृद्धि हो जाती है और शरीर में शिथिलता आ जाती है। यही नहीं बल रहते हुए भी यदि मन पर जबरदस्ती प्रभाव डालकर रोका जाय, क्रोध से या ब्रह्मचर्य से अथवा स्त्री से अप्रसन्नता के कारण पुरुष मैथुन से विरत रहे तो उनका वीर्य क्षीण हो जाता है,

शरीर दुर्बल हो जाता है, मुँह सूखा करता है, चेहरा पीका पड़ जाता है, शरीर शिथिल हो जाता है और चक्कर आया करते हैं। उनके अकारण वीर्यपात हो जाया करता है और अन्त में ऐसे लोग नपुंसक हो जाते हैं। पुरुषों की ही यह स्थिति नहीं होती, बलित स्त्रियों में भी इसी प्रकार के विकार हो जाते हैं। जो स्त्री विधवा हो गई हो अथवा अनाकल की दूषित प्रवृत्ति के अनुसार विद्या-भ्यास में लगी हुई होने से पति-पत्नी के व्यवहार से उदासीन हो अथवा अपने पुरुष के प्रति तिरस्कार भाव आ जाने से जो स्त्री बलपूर्वक अपने वेगों को रोकें रहती है, उनका स्वास्थ्य गिर जाता है। उसके चेहरे पर यौवन सुलभ सौंदर्य का अभाव हो जाता है, कुछ बीमारियाँ भी उनमें स्मान कर लेती हैं। पुरुषों का वीर्य और स्त्रियों में गर्भोत्पादन की क्रिया न होने से उन भाग की वृद्धि कठिन हो जाती है और वहाँ से शरीर पोषक रस का निकलना बन्द होने लगता है। चेहरा पाण्डु रोगी के समान हो जाता है। इसलिए नित परिमाण में इसका उपयोग करें।

सुरतस्पृहा से शरीर की वात वाहिनी-ज्ञानतन्तुओं को बल मिलता है, उत्तेजना मिलती है और शरीर में एक प्रकार की गति प्राप्त होती है। जैसे स्नान से स्फूर्ति आती है, उसी प्रकार से इससे भी तेजी आती है। मन को सन्तोष होता है, सावधानी और कान्ति की वृद्धि होती है। शरीर पुष्ट और बलवान बनता है। अकाल वृद्धावस्था, स्मरण शक्ति और भारण शक्ति की वृद्धि होती है। सभी इन्द्रियों में एक प्रकार की ताजगी रहनी है। अतः पुरुष स्वस्थ और निरोगी रहता है। लिखा है—

आयुस्सन्तो मन्दजरः बभ्रुवर्ण बलाग्निः ।

स्थिरोपाचा मासाश्च भवन्ति स्त्रीमुसंयता ॥

स्मृति मेवायुरारोग्य पुष्टीन्द्रिय यथोबलं ।

अधिका मन्द जरसो भवन्ति स्त्रीषु सयता ॥

यहाँ सयत शब्द ध्यान में रखने योग्य है। यह कार्य आवश्यकता से अधिक नहीं करना चाहिए।



समागम के नियम

तेरह-चौदह वर्ष की उम्र के लड़कों के अण्ड में शुक्र कीट बनने आरम्भ हो जाते हैं। इसी तरह ग्यारह बारह वर्ष के बाद कन्या को मासिक धर्म होना आरम्भ हो जाता है। इस उम्र में भी समागम होने से दोनों में गर्भ धारण कराने-करने की योग्यता रहती है। परन्तु आरोग्य और पुष्ट सन्तान की उत्पत्ति तथा स्वयं अपने स्वास्थ्य के विचार से उचित यह है कि गर्भधारण के समय स्त्री की आयु १६ वर्ष और पुरुष की आयु १८ से कम न हो।

सम्मोग निश्चिन्ता का विषय है, उस समय कोई चिन्ता, भय और किसी प्रकार की शीघ्रता न होनी चाहिए। संयुक्त के लिए दिन का समय निपिद्ध है। इसके लिए उचित समय रात्रि ११ बजे से २ तक का है। कुछ लोग रात में सोने के बाद तीन चार बजे समागम करते हैं। यह समय ठीक नहीं, क्योंकि इसके बाद सोने का अवसर ठीक नहीं मिलता। ब्राह्ममुहूर्त में समागम होने से आयुक्षीण होती है। जब किसी प्रकार की शारीरिक या मानसिक थकान हो तब भी नहीं करना चाहिए। रतान हुआ हो, शरीर में चन्दन, कुंकुम आदि का लेप किये हुए हो, इत्र आदि सुगन्धित पदार्थ लगाये हो, सुगन्धित फूलों का माला पहने हो, पुण्ड्रिकायक पदार्थ लाये हुए हो, सुन्दर वस्त्र धारण किए हो, अच्छी सुशोभित वनाये हो, अलंकार आदि से अलंकृत हो, दूध-घी आदि का उपयोग किए हुए हो, निमग्न हो, किसी रोग से ग्रसित न हो, ऐश्वर्य युवा स्त्री पुरुषों का समागम करना चाहिए।

संयुक्त का मुख्य उद्देश्य सन्तानोत्पादन है। इस प्रकार सुष्टि संरक्षण का पवित्र उद्देश्य इसके साथ लगा रहता है। भोग विलास की पूर्ति के साथ ही इस उद्देश्य की प्रेरणा भी स्त्री पुरुष का इस काम में प्रवृत्त करती है। स्त्रियों का ऋतु काल मासिक धर्म के समय से १६ दिन तक माना गया है। इनमें पहली चार रात समागम के लिए निपिद्ध है। मासिक धर्म के पाँचवें, सातवें, नवें, ग्यारहवें, तेरहवें, और पन्द्रहवें दिन समागम करने से प्रायः कन्या होती है। आठवें, दसवें, बारहवें, चौदहवें और सोलहवें दिन समागम करने से प्रायः पुत्र की उत्पत्ति

होती है। पुत्र की उत्पत्ति के लिए पुरुष का वीर्य बराबर होना चाहिये। इस बीच में अष्टमी, एकादशी, ऋतुर्दशी, अमावस्या और पूर्णिमा जिन दिन अष्टे, उस रात भी समागम नहीं करना चाहिए। पुरुषों में वीर्य सहज ही नहीं बनता। रस से रक्त और फिर क्रमशः सब धातु बनती हुई एक महीने बाद वीर्य बनता है। इसलिए उसे अनाप धनाप खर्च नहीं करना चाहिए। अतएव इस सम्बन्ध में कुछ बन्धन रखे गये हैं। वाजीकरण औषधियों के सेवन से शरीर को पुष्टकर, वसन्त और शरद ऋतु में तीन-तीन दिन का अन्तर देकर सम्मोग करना चाहिए। ग्राष्म ऋतु और वर्ष ऋतु में १५ दिन का अन्तर देना चाहिये। बीच-बीच में शुक्र का व्यय करते रहने से उसकी उत्पत्ति ठीक से होती रहती है। कुछ वीर्य शुष्काण्य में सदा बना रहता है। जब संयुक्त की इच्छा होती है तब जननेन्द्रियों में रक्त का बहाव एकदम अधिक हो जाता है, जिससे वीर्य बनने लगता है। यदि मनुष्य कामोत्तेजक बातों से बच रहे तो समय से रहने में सहायता मिलती है। कम संयुक्त से कोई हानि नहीं, परन्तु अधिक संयुक्त से हानि अवश्य होती है। स्त्री को मासिक धर्म के बाद सम्मोग की इच्छा होती है। सम्मोग के समय यदि वीर्य स्थान से च्युत हो चुका हो तो उसे किसी कारण से रोकना नहीं चाहिये। उसे रोकने से अश्वरी, मूत्रकच्छ, मूत्राघात आदि व्याधियाँ होने का भय रहता है।

यदि ढलती उम्र का पुरुष युवा स्त्री से समागम करे तो वह तरुणों के समान बलशाली हो सकता है इसी तरह यदि युवा पुरुष वृद्धा स्त्री से समागम करे तो युवावस्था में भी वृद्ध के समान क्षीण हो सकता है। आजकल युवकों में भी वह तेजी नहीं दिखाई पड़ती गाल् बँठे हुए, मन्दचाल, थोड़ा भोजन, शारीरिक और मानसिक काम करने में असमर्थता दिखाई पड़ती है। यदि इस सम्बन्ध में सावधानी से काम लिया जाय तो बहुत अच्छा सुधार हो सकता है।

समागम का निषेध

सोलह वर्ष की अवस्था तक स्त्री बाला कही जाती है। यह समागम का सर्वोत्तम काल है। ३२ वर्ष की अवस्था तक तरुणी रहती है। पुरुष भी १८ से ३० वर्ष

तक युवा रहता है। ३२ से ५० वर्ष की उम्र तक स्त्री पुरुष प्रीटा या प्रीट माने जाते हैं। ५० वर्ष के बाद स्त्री का समागम निषिद्ध है। उत्तान आसन के म्बिवाय अथ्य आसन निषिद्ध है। रजस्वला, अप्रिय, दुराचारिणी, दुष्ट, योनि (सुजाव-रूपदश आदि रोगों से ग्रसित), सकुचित योनि, अतिस्थूल, अतिकृश, प्रसूतिका, गर्भिणी, पर स्त्री, ब्रह्मचारिणी आदि त्रिव्या समागम के लिए निषिद्ध है। अमानुषयोनि, गुरुगृह, विद्यालय, राजगृह, पूज्य पीपल आदि वृक्ष के स्थान, शम्भान घाट बयस्थान आंगन, घौराहा, पर्वकाल, योनि-मिन्न अन्य स्थान भी समागम के लिए निषिद्ध है। दिन में समागम, समागम के समय शिर को हृदय में ताडन करना निषिद्ध है, अधिक भोजन कर समागम न करें। क्रोध, आवेश में, डरे हुए, भूखे, प्यासे, और विषम भोजन किये हुए सम्भोग न करें क्योंकि वीर्य नाश और वातकोप का भय रहता है। प्लीहा-वृद्धि, मूर्च्छा यहा तक कि मरण का भी भय रहता है। क्रोध, मद, मत्सर विशेषकर मद्य के समय मन स्थिर नहीं रहता, इसलिए आनन्द और उत्साह नहीं रहता। १६ वर्ष से कम उमर के बालकों को सम्भोग नहीं करना चाहिये। क्योंकि इससे उनकी शारीरिक विकास की बाढ़ रुक जाती है। बड़े लोगों को भी सम्भोग निषिद्ध है। पेशाब पाखाने आदि का वेग लगा हो तो भी सम्भोग न करना चाहिये। इन नियमों को भङ्ग करने से भ्रम, थकान, जाघो में दुर्बलता, क्षय आदि रोग उत्पन्न होते हैं। कहा भी है—

भ्रम क्लमोरुदोर्बल्य बलघातिविनियम क्षय ।

अपर्वमाणं च स्यादन्यथा गच्छत स्त्रियम् ॥

इसके विपरीत नियम से जो स्त्री पुरुष समागम करते हैं उनमें स्मृति शक्ति, धारणा शक्ति, आपुण्य, आरोग्य, शारीरिक पुष्टि, शुक्र, यश और बल की वृद्धि होती है। जो नियम विरुद्ध आवश्यकता से अधिक समागम करते हैं उन्हें आक्षेपक आदि वायु के रोग होते हैं। सन्ध्या, किसी त्योहार या पर्व के दिन, ठीक अर्धरात्रि के समय, अधिक रात हुए स्त्री पुरुष को समागम नहीं करना चाहिये। रजस्वला स्त्री से सम्भोग करना बहुत ही निषेधक है। मनुस्मृति में लिखा है—

रजस्य रक्षा विधान २७५
ता नारो नरस्य ह्युपगच्छत । प्रजा तेजोबल चक्षुरास्यैव प्रहीयत् ॥ ता विवर्जनं तस्तरय रजसा सममिप्लताम् । प्रजातेजो बल, चक्षुरायुश्चैव प्रवर्धते ॥ अर्थात् रजस्वला स्त्री से सम्भोग करने वाले पुरुष की प्रजा तेज, बल और नेत्र शक्ति का हास हो जाता है और उसे बचा जाने से रही शक्तियाँ भी दबी रहती हैं। रजो धर्म के समय स्त्री के शरीर से रज के रूप में एक सहीने का सचित मल बाहर होता है। रज जारी रहने के कारण पुरुष का वीर्य शोषण करने की शक्ति उसमें नहीं रहती। इसलिए रज की सब मलिनता पुरुष के शरीर में प्रविष्ट होती है जिससे उसे चर्मरोग, नेत्र रोग चेहरे में फीकापन और आयुष्य की क्षीणता होती है।

सम्भोगरत स्त्री पुरुषों का आहार विहार

सम्भोगरत स्त्री पुरुषों के लिये क्या पदार्थ और आहार विहार लाभदायक हैं और क्या हानिकारक है इसका भी ज्ञान स्वास्थ्य के लिए परमावश्यक है। ताजा मांस या मांसरस, ताजा भोजन और नया अन्न शीघ्रता से पचता है। दूध से समस्त घातकों का पोषण होता है। भोग विलास वालों के शरीर में रुक्षता बढ़ती है। इसलिए घी खाने से रुक्षता का नाश होता है। उष्ण जल के स्नान से त्वचा की वातवाहिनियों को उत्तेजना मिलती है। और तरुण समागम से स्त्री का धन विद्युत पुरुष को प्राप्त होता है। इसीलिए उसे अधिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। मनुष्य की ढलती आयु में ऋण विद्युत निकलती है। जो स्त्री बच्चे को लेकर सोती है उसे बच्चे का धन विद्युत प्राप्त होता है। इसलिए मा को तो लाभ पहुँचता है। परन्तु बच्चे को हानि पहुँचती है। निम्न छ' पदार्थ सद्यः प्राण पोषक माने गये हैं—

सद्योमास यवान्चवाला स्त्री क्षीर भोजनम् ।

धृतमुष्णोदक स्नान सद्यः प्राणकराणि च ॥

इनके अलावा समागमरत पुरुष स्त्रियों के लिये बासी मांस रोगोत्पादक होने से हानिकारक है। बिना पूरा जमाया हुआ दही न तो दूध ही होता और न दही ही, इसलिए यह आमाशय की श्लेष्मल त्वचा के लिए अनिष्टकर होता है और कफ की उत्पत्ति करता है। सवेरे दिन चढ़े तक सोते रहना बल और इन्द्रियों को क्षीण



करता है। पूर्ण निद्रा से शरीर में जो फुर्ती आनी चाहिये वह देर से उठने में नहीं आती। यदि सवेरे सम्भोग किया जाय तो निद्रा का अक्सर न मिलने से हानिकर होता है। इसलिए निम्न छ पदार्थ सद्यः प्राणनाशक माने गये हैं—

पूति मांसं स्त्रियोघृद्धा बालार्कस्तृण्यधि।

प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥

समागम के बाद क्या करें ?

सम्भोग के पश्चात् कुछ थकान सी आ जाती है। वीर्यपात होने के कारण शरीर की कुछ शक्ति का ह्रास होता है। उसका पूति का तुरन्त प्रयत्न करने से ह्रास जन्य ग्लानि की सम्भावना नहीं रहती। इसके सम्बन्ध में कुछ नियमों का ध्यान रखना चाहिये—

स्नानानुलेपन हिमाविल खण्डखाद्य

शीताभ्यु दुग्ध रस यूष सुरा प्रसम्नाः ॥

सेवेत चानु शयनं विरतो रतस्य

तस्यैवमाणु वपुषः पुनरेति धाम ॥

अर्थात् स्त्री समागम के पश्चात् तुरन्त स्नान करें, जिससे शरीर की मलिनता दूर हो जाय और शरीर में फुर्ती आ जाय। शरीर में चन्दन का लेपन करें सुगन्धित फूल आदि लेवें, जिससे चित्त में प्रसन्नता और उत्साह की वृद्धि हो। ठण्डी हवा में टहलें, खण्ड खाद्य कोई मिठाई या खड़ी मलाई खावें, दूध पीवें, ऊख का रस या मासरस पीवें, फुल्लिगुन जूस पीवें, सुरा अथवा प्रसन्ना श्रेणी की शराब पीवें। गर्मी का दिन हो और अन्य कोई वस्तु न हो तो ठण्डा पानी पीवें। इसके बाद आगम से सो जावें। इससे प्रमगजनित ग्लानि दूर होती है। गयी हुई शक्ति वापस आती है। जो धातु व्यय हुआ है उसकी शीघ्र पूति होती है। फिर शरीर में वैसी ही तेजी आ जाती है।

(पृष्ठ २७२ का शेषाण)

में अन्य आवश्यक जानकारी पिछले पृष्ठों में दे चुके हैं।

रात्रिचर्या से सम्बन्धित जानकारी

(१) बहुत आवश्यकता हुए बिना रात में बाहर नहीं निकलना चाहिये। यदि बाहर जाना ही पड़े तो पैर में जूता, सिर पर साफा बांध ले (ताकि खुले सिर पर कोई आक्रमण करे तो रक्षा हो सके तथा हवा आदि से बचा जा सके)। एक डण्डा और एक साथी लेकर बाहर निकले।

(२) रात्रि में सोते समय भी हथियार या डण्डा आदि पास लेकर सोना चाहिये ताकि आवश्यकता पर उपयोग में आ सके।

(३) दिन भर के लिए कामों को रात में स्मरण करना चाहिये। जैसे महाजन लोग अपने हिस्से की खतोनी करते हैं और मद्दवार लिखते हैं। इसी तरह मनुष्य को रात में सोचना चाहिये कि मैंने दिन में अपना कर्तव्य कहाँ तक पूर्ण किया, कहाँ तक मैंने अपने कर्तव्य की अवहेलना की। कौन ऐसे काम हैं जिन्हें अधिकता के साथ जारी रखना चाहिये और कौन ऐसे काम हैं जिनसे बचना चाहिये।

(४) रात में वृक्षों के नीचे नहीं रहना चाहिये। क्योंकि दिन में वृक्ष मनुष्यों का स्वास्थ्यनाशक कार्बन-डाईआक्साइड गैस स्वयं ग्रहण करते हैं और मनुष्य के लिए प्राणवायु छोड़ते हैं किन्तु जैसे पशु दिन में खाये हुए आहार की रात में जुगली करते हैं, उसी प्रकार वृक्ष भी रात में आहार का पचन करते हैं और स्वास्थ्य नाशक कार्बन डाईआक्साइड गैस एवं नाइट्रोजन गैस छोड़ते हैं। इसके अलावा वृक्षों पर बैठे पक्षी बीट करके, या अपने लिए लाये आहार की हड्डिया आदि से गन्दगी कर देते हैं जिससे स्वास्थ्य की हानि होती है।

(५) भोजनोत्तर अग्न्य कर्मों का पारान कर प्रसन्न मन से पवित्र होकर दुग्धपान करें। तत्पश्चात् पवित्र स्थान में सुलवायी, जानु के बराबर ऊँचे कोमल, शुभ पालन पर ध्यान करें। (दुग्धपान एवं निद्रा के विषय में पिछले पृष्ठों पर वर्णन देखिये)।

(६) बेह घरियों के शरीर में सर्वदा मैथुन की अभिलाषा उत्पन्न होती है। मैथुन न करने से शरीर में प्रमेह और चर्बी की वृद्धि और शिथिलता होती है। अतः रात में अपनी पत्नी के साथ मैथुन करें।

ग्राम्यधर्म

श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्त
बी. आर्द्र. एम.

२२२२

श्री मुन्नालाल जी 'धन्वन्तरि' के पाठकों के लिए नवीन नहीं। कोई भी ऐसा विशेषांक न होगा जिसमें आपने सहयोग न दिया हो। 'धन्वन्तरि' पर आपकी कृपादृष्टि सदैव रही है। 'धन्वन्तरि' के 'ज्वर चिकित्सा' का सफल सम्पादन आप कर चुके हैं। आगामी वर्ष धन्वन्तरि का विशाल विशेषांक "औषधि गुण धर्म विशेषाङ्क" आपके सम्पादन में ही प्रकाशित होगा जिसके लिए आप अभी से जुट गये हैं। आप आयुर्वेद मर्मज्ञ विद्वान हैं। प्रस्तुत लेख में आपने ग्राम्यधर्म के ऊपर अच्छा प्रकाश डाला है। भगवान् आपको चिरायु करे।

—सम्पादक

शास्त्रकारों ने जहाँ ब्रह्मचर्य पासन के सम्बन्ध में निर्देश किये हैं, वहाँ वे ग्राम्यधर्म के सम्बन्ध में भी मौन नहीं हैं। ब्रह्मचर्य के महत्व को लिखते हुए कहते हैं—

“ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युं उपाप्नत”

अर्थात् देवों ने ब्रह्मचर्य से तथा तप से मृत्यु (अकाल मृत्यु) पर विजय प्राप्त की थी। भगवान् मनु जी लिखते हैं—

आश्रमात् आश्रमं गच्छेत् न तु तिष्ठेत् अनाश्रमी ॥

अर्थात् आश्रम से दूसरे, तीसरे तथा चौथे आश्रम को स्वीकार करें। आश्रम ४ होते हैं—

(१) ब्रह्मचर्याश्रम (२) गृहस्थाश्रम (३) वानप्रस्थाश्रम और सन्यासाश्रम। ब्रह्मचर्याश्रम में—आयुर्वेद मतानुसार जहाँ ब्रह्म की उपासना है वहाँ ब्रह्मचर्य पासन करने वाले के लिए यह भी हिदायत है कि दशो इन्द्रियो का समय सम्बन्ध रूप से यमवृत्तीकरण एवं मानसिक सुशुद्धता आदि ब्रह्मज्ञान के अनुकूल गुणों को ग्रहण करना चाहिए।

ग्राम्यधर्म

यह ग्रहस्थ धर्म के अन्तर्गत आता है। वृत्ति कि ग्राम्यधर्म मेषुन-जन्म से मृत्यु पर्यन्त या बाल्यकाल से वृद्धावस्था पर्यन्त सम्भव नहीं। केवल यौवन काल में ही सम्भव है। वह भी आहार और निद्रा की तरह अव्यावश्यक नहीं क्योंकि आज के मनोवैज्ञानिक कहते हैं। मानव जीवन के

लिए समोग इतना ही आवश्यक है जितना जीवन के लिए आहार।

प्रारम्भिक जीवन में, तथा उसके उत्तरकाल में ब्रह्मचर्य के पासन का जितना महत्व है उससे कम तरुणावस्था में अपासन का निर्देश कहीं नहीं मिलता। यही बताया गया है कि—

न जातु काय कामानामुपयोगेन शाम्यति।

हविष्या कृष्णवर्त्मन् भूय मेवाभि वृद्धं ते ॥

काम तो भोग से अधिक बढ़ता है जिस प्रकार धृत ढालने से अग्नि अधिक प्रदीप्त होती है। कारण स्पष्ट है कि स्त्री और पुरुष की जननेन्द्रिय ऐसे उत्थानशील तन्तुओं से निर्मित हैं जो शीघ्र ही स्मरण, स्पर्श आदि से उत्तेजित हो उठती हैं। इसी पर समय और आदत का भी बहुत बड़ा प्रभाव होता है। समागम के लिए जो समय निश्चय कर लिया जाता है उसी समय अधिकतर कामोत्तेजना हुआ करती है। इसका चस्का जिसे एक बार लग जाता है वह सहज छूटता नहीं, तोभी प्रकृति का नियम है कि हम जितना भी अपनी इच्छा को रोकलें उतना ही अभ्यास से सुगम हो जाता है। लगाम ढीली रखने से रोकना कठिन होता है।

पशु-पक्षियों में प्राकृतिक नियमानुसार ऋतु पर ही कामवासना उत्पन्न हुआ करती है। ऋतु के पश्चात्



उनकी कामाग्नि स्वतः शान्त रहती है। मनुष्यो में भी इस प्रकार यह स्वाभाविक इच्छा समय पर ही हुआ करती है किन्तु मनुष्य अपने कुदिचारों से रतिक्रिया को एक आनन्द की अनुभूति मानकर उपभोग करता है इसे विषयानन्द, कामानन्द, कामक्रीडानन्द आदि नामों से जाना जाता है।

प्रकृति के नियमानुसार जब यौवन काल का प्रारम्भ होता है, तभी भीगेच्छा की उत्पत्ति होने लगती है। प्रत्येक युवक-युवती उस समय अपने हृदय में यह चाह रखता है कि हमें कोई अन्तरङ्ग मित्र मिले जो जीवन काल में सब प्रकार का आनन्द देने वाला हो। उसमें स्वच्छन्दतापूर्वक एकान्त में मिलन हो सके और मन की सम्पूर्ण चाह, इच्छा और विचार उससे वह सब सुन सके। यह इच्छा प्रत्येक युवक युवती के हृदय में उठती है उसे समाजिक रूप में स्वीकार कर युवक और युवतियों को विवाह सम्बन्ध करा दिया जाता है। यह विवाह सम्बन्ध ही ऐसा सम्बन्ध है। उनकी हर प्रकार की इच्छा को पूरा कर सकता है। जिस युवक या युवती का विवाह हो जाने पर भी, वे परस्पर प्रेम सम्बन्ध जोड़ नहीं पाते-- किसी कारण विशेष से तो जीवन भर दुखी रहते हैं। उसीका परिणाम तलाक, या आत्महत्या, या दोनों का परस्पर जीवन दुख में रहता है। अतः विवाह का कार्य भी सहज नहीं है बड़ी समझदारी से करना चाहिए। जिनका सम्बन्ध समय पर नहीं किया जाता, या जोड़ा में मेल नहीं बैठता एक दूसरे से कतराते हो तो उनमें से कोई एक या दोनों कुटैव में पाव रख सकते हैं। उनसे समाज में अनाचार व व्यभिचार फैलने का भय बना रहता है।

यौवन (विवाह) काल प्रारम्भ होने पर यथासम्भव विवाह योग्य युवक का किसी योग्य कन्या से विवाह कर देना चाहिए।

(१) शास्त्रकारों ने नक्षत्रों के मिलन को बहुत महत्व दिया है।

(२) काम शास्त्रकारों ने यौन-समता को विशेष महत्व दिया है।

(३) युवक-युवती की अपनी भी कुछ चाह होती है जैसे—

(अ) कितने ही युवक युवती एक दूसरे की वन वृद्धि विद्या पर रीझ कर विवाह करना चाहते हैं।

(ब) कितने ही रूप यौवन सौंदर्य व शौर्यता देखकर तो

(स) कितने ही कार्यशीलता, गृह सम्पन्नता, धन वैभव देखकर,

वे यह भी चाहते हैं कि स्वभाव में गर्मी-क्रोध क्रूरता न होकर शीतलता हो, रूप रेखा एवं वनावट सुन्दर हो, परस्पर गुण, विद्या भी सामान्य हो।

उक्त सभी बातों पर ध्यान देना आवश्यक होता है जो अत्यावश्यक ही नहीं अनिवार्य है। जहां परस्पर गुणों का मिलान नहीं हुआ, परस्पर भगडा रहने लगा, तलाक की नीवत आ जाती है या जीवन भर दली बने रहकर सहन करते रहते हैं। आज के युग में दुख, दुन्द, तलाक नारी नियसिन और वेश्या व्यवसाय इसके परिणाम हैं। विवाह से पूर्व निम्न बातों पर भी ध्यान रखना आवश्यक है—

(१) युवक युवती से कम से कम ४ वर्ष और अधिक से अधिक १४ वर्ष बड़ा होना चाहिए।

(२) युवक किसी सक्षामक व भयंकर बीमारियों से ग्रस्त नहीं होना चाहिए—उनमें कृष्ठ उपदंश, आतंशक, सूजाक, वीर्यक्षय, प्रमेह, मधुमेह, नर्पसकता, क्षय, पागलपन, मृगी, हिस्टीरिया आदि रोग न हो। उसी प्रकार युवती भी कृष्ठ, रक्त विकार, रज विकार, योनिगत दोष, स्थण्डोष, प्रदर, मृगी, हिस्टीरिया, पागलपन न हो।

(३) शरीर से दोनों हृष्ट पुष्ट हो, बलवान हो, सदाचारी हो, सुढील व सम्पूर्ण अङ्ग प्रत्यङ्ग ठीक हो।

(४) एक दूसरे की चाह के प्रतिकूल न हो। वह सम्बन्ध उत्तम रहता है।

इसका विस्तृत वर्णन न करके इस विषय को यहाँ ही समाप्त किया जा रहा है। इस सम्बन्ध में जितना भी लिखना चाहे लिखा जा सकता है।

ग्राम्यधर्म-मैथुन-का नाम है, काम वासना, इसी का दूसरा नाम मैथुन है।

इसका जितना भी नियमित उपयोग किया जायेगा उतना ही हितकर रहता है। अनियमित रति सुख में

(शिष्या, पृष्ठ २८२ पर)

स्वास्थ्यका अष्टम साधन * मनःस्वास्थ्य

आत्मानं रयिन विद्धि शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥
इन्द्रियाणि ह्यान्मादुर्विषयास्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियननोयुक्तं भोक्तेत्यायुर्मनीषिण ॥
यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तन मनसा सदा ।
तस्योन्द्रियाणि वध्यानि सवदवा इव सारथे ॥
यस्त्वाविज्ञानवान् भवत्युक्तेन मनसा सदा ।
तस्योन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्च इव सारथे ॥

—कठोपनिषत्

सजीव सृष्टि आत्मा, मन और पञ्चमहामूलात्मक शरीर तीनों से बनती है। इनमें आत्मा निर्विकार है और मन तथा शरीर सविकार होते हैं। मनुष्य सजीव सृष्टि का ही एक अङ्ग है। इसलिए मनुष्यों में उत्पन्न होने वाले रागो या विकारों के शारीरिक और मानसिक करके दो विभाग किए जाते हैं। शारीरिक को 'व्याधि' और मानसिक विकार को 'आधि' (पुस्त्याविमर्निनी व्याधि-अभर-कोष) कहते हैं। वस्तुतः स्वस्थ मनुष्य वह है जिसके शरीर और मन दोनों स्वस्थ हैं। मन अस्वस्थ होने पर शरीर अस्वस्थ होता है और शरीर अस्वस्थ होने पर मन अस्वस्थ होता है। इसलिए शरीर स्वास्थ्य के साथ-साथ मन स्वास्थ्य के बारे में आवश्यक जानकारी यहाँ दी जा रही है।

विशेष—मानसिक आरोग्य मुख्यतया मन स्वास्थ्य रक्षण से सम्बन्ध रखता है। फिर भी इसका सम्यक आक-
हारे के लिए मनोविज्ञान (Psychology) और मन-
चिकित्सा (Psychiatry) जैसे मन सम्बन्धित शास्त्रों की
जानकारी के अतिरिक्त जीवविज्ञान (Biology), व्याधि
विज्ञान, शिक्षा, बालविज्ञान और समाज विज्ञान (Soci-
ology) इत्यादि शास्त्रों की जानकारी की आवश्यकता

होती है। इससे मानसिक विकार कैसे उत्पन्न होते हैं, उनका प्रतिबन्धन कैसे किया जा सकता है इसका ज्ञान होकर वैयक्तिक तथा सामाजिक मन स्वास्थ्य बढ़ाने में सहायता होती है। आजकल की चिन्ताजनक और जटिल परिस्थितियों के कारण मनाविकार तथा मन शारीरिक विकार (Psychosomatic) बढ़ने लगे हैं (और भविष्य में और भी बढ़ेंगे) मानसिक आरोग्य और मानसिक विकार का विषय बहुत जटिल, विस्तृत और विशालकाय है। जिसका समावेश इस विशेषांक में हो पाना सम्भव नहीं है। अतः यहाँ केवल मानसिक आरोग्य सम्बन्धी कुछ तथ्यों पर ही विचार कर रहे हैं। —विशेष सम्पादक

स्वस्थ मन के लक्षण

मानवा समाज यद्यपि एक है तथापि प्रत्येक मनुष्य कुलवृत्त, शारीरिक, आर्थिक और पारिवारिक स्थिति, सामाजिक तथा व्यावसायिक परिस्थिति, शिक्षण इत्यादि बातों में प्रत्येक दूसरे मनुष्य से भिन्न होता है। इसलिये मानवीय समाज के प्रत्येक व्यक्ति के लिए लागू किया जा सके इस प्रकार का मन स्वास्थ्य का कोई एक निश्चित लक्षण समूह या मापदण्ड नहीं हो सकता। एक व्यक्ति में जो लक्षण स्वास्थ्यदशक रहा वह दूसरे में अस्वास्थ्यदशक हो सकता है। इसलिए मन के स्वास्थ्यस्वास्थ्य का विवेचन करते समय उपर्युक्त कुलवृत्तादि बातों का विचार करने की आवश्यकता होती है। संक्षेप में मन स्वास्थ्य सापेक्ष (relative) है निरपेक्ष (Absolute) नहीं। फिर भी व्यावहारिक दृष्ट्या निम्न लक्षण मन स्वास्थ्य के निदर्शक मान सकते हैं—

(१) शरीर स्वस्थ होने पर जैसे उसके कर्मेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रिय एककण्ठ और सबश अच्छी तरह और मिल-जुल करके काम करते हैं और शरीर को शारीरिक कर्म करने

मे किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता वैसे मन स्वस्थ होने पर उसके विविध सघटक आपस में मिलकर कार्य करते हैं और सब मानसिक कर्म भीतर सघर्ष पैदा न होकर सफलता से सुख से और प्रसन्नता से होते हैं।

(२) मनुष्य केवल व्यक्ति नहीं समाज भी है। मन स्वस्थ होने पर मनुष्य अपने सामाजिक व्यवहार परिस्थिति परम्परा, रीति-रिवाज इत्यादि के अनुसार बिना बक-बक, झक-झक के अच्छी तरह कर लेता है।

(३) अपनी इच्छाओं और प्रवृत्तियों के प्रतिकूल व्यवहार करने के प्रसंग आने पर स्वस्थ मन अपना स्थैर्य नष्ट नहीं हान देता और खिलाड़ी, वृत्ति (Sportmanship) से निवाह लेता है।

(४) जैसे स्वस्थ शरीर शारीरिक कार्य करने पर अधिक स्वस्थ होता है अर्थात् उसका स्वास्थ्य बढ़ता है वैसे स्वस्थ मन मानसिक कार्य करने पर अधिक स्वस्थ होता है अर्थात् शरीर के समान मन भी अवसर आने पर प्रगाथशाल होता है। इसके विपरीत जैसे अस्वस्थ शरीर कष्ट करने पर अधिक अस्वस्थ होता है वैसे अस्वस्थ मन अधिक मानसिक कार्य करने के अवसर प्राप्त होने पर अधिक अस्वस्थ होता है।

मानसिक विकारों का प्रतिबन्धन

शारीरिक रोगों के समान मानसिक रोगों में भी प्रतिबन्धन महत्व का होता है। यह कार्य मनुष्यों में मानसिक रोग उत्पन्न हो न हो पावे, अगर कहीं दिखाई दे तो बढने न पावे इस दृष्टि से जहाँ आवश्यक हो वहाँ प्रजोत्पादन, बच्चों का पालन-पोषण, शिक्षा, पारिवारिक रहन-सहन, सामाजिक परिस्थिति इत्यादि बातों पर ध्यान देने से साफ हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए निम्न बातों पर ध्यान रखना चाहिए—

(१) ब्रह्म विच्छेदन—शारीरिक रोगों के समान अनेक मानसिक रोग स्त्री-पुरुषों से प्रजा में सकात होते हैं। अतः ऐसे मनुष्यों का ब्रह्म आगे बढ़ना नहीं चाहिए। यह कार्य निषिद्ध प्राचिनिकी में वर्णित साधनों (पृथक्करण, द-व्याकरण, गमनिरोधन, विवाह का बंध निषेध, गर्भ पातन आदि) से हो सकता है। इसमें अनेक व्यावहारिक कठिनाइयाँ हैं तथा जनसमाज भी इसके लिए अभी पूर्ण-

तया तैयार नहीं है। इसलिए यह कार्य जैसा होना चाहिए वैसा नहीं हो पा रहा है।

(२) शरीर स्वास्थ्य रक्षण—शरीर स्वस्थ हो तो मन स्वस्थ हो सकता है। अनेक मानसिक विकार शरीर हमेशा बीमार रहने से हुआ करते हैं। आँख, कान, हृदय इत्यादि अंगों के रोग या दोष नाड़ी सस्थान को बराबर प्रकुपित किया करते हैं जिसके कारण मन बेचैन हो जाता है। वैसे ही अत्यधिक थकावट से मन बेचैन रहता है। इसलिए शरीर में कहीं भी रोग दुर्बलता, दोष हो तो उनको दूर करने का तथा अत्यधिक थकावट पैदा न हो इस प्रकार का जीवनक्रम रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

(३) बाल परिचर्या—बचपन में मन, मस्तिष्क अवि-कसित होते हैं। यदि उस अवस्था में बालकों के मन में जरा-जरा सी बातों में सघर्ष पैदा होता रहे तो उसका परिणाम उनके मन पर हुए बिना नहीं रह सकता। अतः बच्चों के पालन-पोषण, शिक्षा में इस बात पर ध्यान दिया जाय। प्रारम्भ में बच्चों को प्यार करना बहुत जरूरी है, बिना उसके उनका मन स्थिर और शान्त नहीं हो सकता परन्तु यह भी मर्यादातीत न हो तथा यकायक प्यार का रूपान्तर कड़ाई और ताड़न में न हो। बच्चे यकायक परिवर्तन को बरदास्त नहीं कर सकते। उनके मन मस्तिष्क पर उससे चोट पहुँचती है और उससे उत्तर काल में अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। संक्षेप में बच्चों का शिक्षण और अनुशासन प्रेम, आश्वासन, प्रोत्साहन, सहानुभूति इत्यादि के द्वारा धीरे-धीरे करना चाहिए।

(४) सद्ब्यवहार—प्रत्येक मनुष्य का मनोविकास उसकी प्रकृति परिस्थिति के अनुरूप स्वतन्त्रतया हुआ करता है। प्रत्येक मनुष्य व्यक्तित्व (Individuality) या पुरुषत्व (Personality) में भिन्न होता है। जब समाज, मित्र, शिक्षक, रिश्तेदार गत्यादि के द्वारा व्यक्तित्व के विकास में बाधाएँ खड़ी होती हैं तब मनुष्य के मन में सघर्ष पैदा होता है जिसके कारण मन अस्वस्थ हो सकता है। इसलिए दूसरों के साथ व्यवहार करते समय उदारता से और सहिष्णुता से काम लेना चाहिए।

(५) मर्यादा रक्षण—प्रत्येक मनुष्य की बुद्धि शक्ति की स्वामाविक या जन्मजात मर्यादा होती है। कितना भी प्रयत्न क्यों न किया जाय वह उसके आगे बढ़ नहीं सकता और यदि प्रयत्न किया जाय तो उससे उसके मन पर आघात होता है। इसलिए बच्चों से जो अपेक्षा की जाय वह उनकी नैसर्गिक शक्ति का विचार करके की जाय। पड़ोसी का लडका दर्जे में पहला रहा। उसके साथ टक्कर देने के लिए अपने लडके के पीछे पड़ना, यदि उसमें वह नैसर्गिक क्षमता न हो तो, निहायत बेवकूफी है। इस प्रकार का विचार न करके अनेकों ने अपने बच्चों का जीवन खराब कर दिया है।

(६) क्षतिपूर्ति—इस ससार में मनुष्यों को थोड़ी बहुत प्रतिष्ठा प्राप्त होने से उसका जीवन सुखकर, आनन्दमय और उसका मन प्रसन्न होता है। परन्तु प्रत्येक को अपने व्यवसाय में प्रतिष्ठा प्राप्त करने के लिए आवश्यक बुद्धि नहीं होती। ऐसी अवस्था में उस क्षति की पूर्ति अन्य प्रकार से करने की शिक्षा या मार्ग दर्शन करना चाहिए। विद्यालयों में प्रतिष्ठा प्राप्त करने के लिए विद्यार्जन में उच्च स्थान प्राप्त करना यही मुख्य उपाय है। रहीं विद्यार्थी के लिए विद्यालयों में प्रतिष्ठा तब प्राप्त हो जाती है जब वह खेलकूद इत्यादि अन्य कार्यों में दक्षता दिखाकर अपनी क्षति की पूर्ति (Compensation) कर लेता है।

(७) समागीकरण—मनुष्य अपनी अनैतिक, पाशविक, स्वास्थ्य, आक्रामक, लैंगिक प्रवृत्तियों या भावों को जन-समाज में सुलभ-सुलझ मातृसम (Maternal) प्रतिष्ठा के साथ प्रकट नहीं कर सकता। यदि ऐसी प्रवृत्तियों का मनुष्य रहा और उसको अपने भावों को प्रकट करने का अवसर न मिला तो ये भाव उसको सताते हैं और वह पागल-सा हो सकता है। ऐसे भावों को दूसरे, जनसम्मत सन्मार्गों या उदात्त व्यवसायों की ओर खाना ही मन का स्वास्थ्य बनाये रखने का उपाय है। इसको सन्मार्गीकरण (Sublimation) या उदासीकरण कहते हैं। जैसे किसी अविवाहित स्त्री में वात्सल्य के कारण बच्चों की ओर अधिक आकर्षण रहा हो तो उसको अनाथालय में किंवा बालमन्दिर में काम करने से अने भावों को प्रदर्शित

करने का सुअवसर मिलकर उसका मन प्रसन्न और शान्त होता है। वैसे ही हिंसक मनुष्य से कसाई का व्यवसाय करने से और मारपीट करने की प्रवृत्ति के व्यक्ति को जमीन खोदना, पत्थर तोड़ना, लकड़ी चीरना, बज्रमुष्टि (Boxing), मुष्टियुद्ध, मल्लयुद्ध, शिकार करना आदि व्यवसाय करने से मन को शान्ति मिलती है।

(८) बालबच्चों के लैंगिक व्यवहारों की नैतिकता के सम्बन्ध में जो हमारा पुराना दृष्टिकोण रहा उसमें मनो-विश्लेषण से प्राप्त नवीन ज्ञान के आधार पर परिवर्तन करने का समय आ गया है। फ्राइड ने मनोविश्लेषण का गहरा अभ्यास करके यह बतलाया है कि मनुष्यों का अचेतन (Unconscious) मन जबरदस्त विषयासगी है, विषया-शक्ति मनुष्य की सहज प्रवृत्ति है और वही उसकी जीवन शक्ति (Life energy) का मूल है। उसी के लिए उसमें लम्पटता (Libido) शब्द का प्रयोग किया है। छोटे बच्चों में चेतन मन का प्रभाव अचेतन मन पर बहुत कम होता है। इसलिए अचेतन मन की विषयाशक्ति बहुत रहती है। परन्तु वह अनेक तक ही सीमित रहती है। इसलिए बालक गुद जननेन्द्रिय इत्यादि अपने ही अङ्गों की ओर आकर्षित होता है। इसको आत्मकामुक्त (Auto erotic) अवस्था कहते हैं। धीरे धीरे चेतन मन का नियन्त्रण अचेतन के लैंगिक व्यवहारों पर होने लगता है। यह मध्यम अवस्था होती है। इसको सुप्तावधि (Latent period) कहते हैं। उसके पश्चात् यौवनावस्था में चेतन मन का पूर्ण नियन्त्रण अचेतन पर होकर जन-समाज की दृष्टि से लैंगिक व्यवहार में पूर्ण शिष्टता आ-जाती है। इस प्रकार लिंग प्रवृत्ति (Sex instinct) का विकास मनुष्यों में होता है। जिनकी लिंग प्रवृत्ति इन अवस्थाओं में यथोचित विकसित होती है उनके व्यक्तित्व या पुरुषत्व का भी उत्तम विकास होता है जिससे उनके लैंगिक व्यवहार में कोई अशिष्टता नहीं दिखाई देती। परन्तु छोटे बच्चों तथा जिनमें विकास ठीक नहीं हुआ उन विवर्धमान नवयुवकों में लैंगिक दृष्टया कुछ अशिष्टता उत्पन्न होती है। उसको देखकर आश्चर्यचकित होने का, उसको अनैतिक समझने का या अनैतिक समझा कर उनके साथ कड़ा व्यवहार करने का कोई कारण नहीं



है। यह उनकी सहज प्रवृत्ति या बालस्वभाव है। इसलिए उनको समझा बुझाकर सहानुभूति पूर्वक व्यवहार कर सुधारने का प्रयत्न करना चाहिये। कड़ाई या घृणा के साथ उनसे व्यवहार करने पर उनमें सुधार न होकर उनका भविष्य और भी खराब हो जाता है।

(६) प्रौढावस्था में बिछाई देने वाले अनेक मानसिक विकारों का प्रारम्भ प्रायः बचपन में हुआ करता है। यदि बचपन में बच्चों में कोई मानसिक-विनिमता, विक्षिप्तता, विषमता दिखाई दे तो यदि अपने से हो सके, तो माता-पिता या पालक उसको ठीक करने का

प्रयत्न करें। यदि अपने बस की बात न हो तो मनोवैज्ञानिक, मन चिकित्सक या उस विषय के किसी विशेषज्ञ को दिखाने या बालमार्ग दर्शन वैधानिकी (Child guidance clinic) में ले जावें। बचपन में ऐसा ही होता है, इस प्रकार समझकर उसकी ओर दुर्लक्ष न करें। इससे अनेकों में मानसिक विकार बढ़ते हैं और उनकी ओर ध्यान देकर उपाय करने से वे नष्ट होते हैं।

आगे मन को स्वास्थ्य रखने वाले सदाचारों का विवरण देखिये और अपने मन को स्वस्थ बनाइए।

(पृष्ठ २७८ का शेषार्थ)

लीन व्यक्ति वह कितना ही साधन सम्पन्न हो, दिनों दिन क्षीण होता जाता है। यह स्पष्ट लिखा है कि—

अति व्यवयिनो वापि क्षीणे रेतस्यन्तराः ।

क्षीयन्ते घातवः सर्वे तत शुष्यति मानवः ॥

—साधव निदान

अर्थात् अति मैथुन करने से वीर्य क्षीण हो जाता है उसके पश्चात् अन्याभ्य धातु भी क्षीण होने लगती है। और मनुष्य सूख जाता है। और भी—

व्यवाय शोषी शुक्रस्य क्षयलिङ्गेष्वद्रुतः ।

पाण्डु देहो यथापूर्वं क्षीयन्ते चास्य घातवः ॥

अर्थात् अति मैथुन करने से जो पुरुष सूख जाता है वह धातु-क्षय के उपद्रवों से युक्त होता है। शरीर पीला (पाण्डु) वर्ण का हो जाता है। लिंग और अण्डकोषों में पीड़ा बनी रहती है। मैथुन शक्ति जाती रहती है। यहाँ तक धातु क्षीण होने से मैथुन में धातु का स्राव नहीं होता। इत्यादि अनेक विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

अति मैथुन का यहाँ तक कुप्रभाव देखा जाता है वह न दिन देखता है न रात, किसी भी समय की उपेक्षा नहीं करता, दिन रात मैथुन की इच्छा किया करता है स्वप्न में भी उसे जहाँ-तहाँ नारी ही नारी दिखाई देती है। ऐसे कामी पुरुषों की अन्त में बुरी दशा होती है। अतः अपने स्वास्थ्य की रक्षा को सर्वोपरि लक्ष्य में रखकर ही मैथुन का उपयोग करना चाहिए।

पूर्व शास्त्रकार तो मैथुन को मात्र सन्तान हेतु ही उपयोग करने को कहते हैं। किंतु मानव ने इसमें रति सुख की आनन्द अनुभूति प्राप्त कर यह जोड़ दिया कि मैथुन एक आनन्द के लिए भी उपयोग किया जा सकता है। यहाँ तक कह डाला कि इसमें जो आनन्द प्राप्त होता है उससे बढ़कर सुख ससार में दूसरा नहीं। यही कारण है कि शरावी शराव पीता जाता है और अपने को इतना भूल जाता है कि वह उससे बढ़कर मुक्त कहीं नहीं देखता चाहे वह नाली में गिरे या किसी भी गन्दी जगह पर। इसी प्रकार की दशा कामान्ध व्यक्ति की होती है।

शास्त्रकारों ने किसी ने वर्ष में १ बार, तो किसी ने महीने में १ बार, तो किसी ने १५ दिन में, किसी ने ७ दिन में, तो किसी ने ३ दिन में, तो किसी ने नित्य मैथुन करने का निर्देश दिया है। ये सब अपने अपने अनुकूल परिस्थिति पर अवलम्बित हैं। न कोई जीवन भर नित्य एक बार कर सकता है न नियमित ३ दिन में, न १५ दिन में, न महीने में, न वर्ष में ही करता है। जब जैसा उसे मौका मिलता है उपयोग में लाता है।

स्वास्थ्य को बनाये रखने को दृष्टि में रखकर जो यथासम्भव कम से कम मैथुन करता है वह जीवन में सुखी और स्वस्थ रहता है।

—श्री वैद्य मुन्नालाल गुप्त वी० आई० एम०

५८/६८, नीलवाली गली, कानपुर।

रोग * **का उद्गम स्थान**

होमियो रत्न श्री डा० बनारसीदास दीक्षित H M D S



आदरणीय श्री दीक्षित जी का परिचय इसी विशेषांक के पृष्ठ ५४ पर प्रकाशित हो चुका है। आपसे 'धन्वन्तरि' के पाठक सुपरिचित हैं। आप द्वारा प्रेषित 'रोग का उद्गम स्थान मन' शीर्षक लेख की प्रेरणा से ही 'मन. स्वास्थ्य' पर पृथक प्रकरण प्रकाशित करना मैंने उचित समझा है। आशा है पाठकगण मन को निर्मल बनाकर अपने स्वास्थ्य को अधिक समुन्नत कर सकेंगे।

— विशेष सम्पादक

रोगों से बचने के लिए यजुर्वेद में मन्त्रों में ईश्वर से प्रार्थना की गई है कि हे प्रभु! मेरा मन कल्याणकारी विचारों वाला होवे। गीता में भी भगवान् श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा है कि हे अर्जुन मन ही धन्वन और मोक्ष का कारण है। मन शरीर रूपी रथ का साथी है। अतः शरीर को सही या गलत रास्ते चलाना मन का कार्य है। महात्मा हैनीमेन साहब ने लिखा है कि शरीर मन का स्थूल रूप है जैसा होगा मन वैसा होगा तन। स्वस्थ मन वाला व्यक्ति ही पूर्ण स्वस्थ माना जा सकता है।

मन को भी मनोवैज्ञानिकों ने दो प्रकार का बताया है— (१) स्थूल मन (२) सूक्ष्म मन।

स्थूल मन—यह मन वह है कि जिसके विचारों का हमें स्मरण रहता है और उसके आदेशानुसार हम क्रियाएँ करते हैं। इस प्रकार स्थूल मन का प्रभाव हमारे स्थूल शरीर पर अस्थायी रूप से बराबर होता है और उसी के अनुसार हमारी दैनिक क्रियाएँ होती हैं। इसका प्रभाव हमारे सूक्ष्म शरीर पर (जिसे योग की भाषा में प्राणमय कोष कहते हैं) नहीं होता है।

सूक्ष्म मन—यह स्थूल मन में होने वाले अच्छे या बुरे विचारों को ग्रहण करता है। अच्छे या बुरे विचारों को भूल जाने पर ही उनका अस्तित्व नष्ट नहीं होता है। वह सूक्ष्म मन पर अपना प्रभाव रखते हैं और सूक्ष्म मन सूक्ष्म जीवनी शक्ति को प्रभावित करता है और उसीके अनुसार जीवनी शक्ति का अच्छा या बुरा प्रभाव हमारे शरीर पर होता है। यदि हमारे विचार पवित्र उत्साह-वर्धक, स्वस्थप्रद होंगे तो हम निरोग स्वास्थ्य रहेंगे। वेद में लिखा है कि "शिव सकलमस्तु" हमारे सकल कल्याणकारी हों।

मन की दो धारयाँ होती हैं, प्रथम धारा कल्याणकारी होती है और उसके गुण हैं दया, प्रेम, नम्रता, सन्तोष, परोपकार, साहस। यह गुण हमें स्वास्थ्य दीर्घायु प्रदान करने वाले हैं। दूसरी धारा अहितकर है जिसके गुण भय, काम, क्रोध, लालच, हिंसा, ईर्ष्या, चिन्ता, घृणा, मग्न, आदि हैं। यह सभी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।



होमियोपैथिक के आविष्कारक, महात्मा हेनीमेन सझाब ने पुरानी बीमारियों का मूल कारण सोरा को बताया है। यहाँ आप प्रश्न करेंगे कि सोरा क्या है? इसका संक्षिप्त उत्तर यही है कि मन की विकृत अवस्था (कुमनन क्विन्तन) का ही नाम सोरा है। उससे होने वाली जलन चर्म रोग या अन्य प्रकार के उपसर्ग तो सोरा के फल मात्र हैं।

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने भी मन की विकृत अवस्था के कारण बहुत से शारीरिक और मानसिक रोगों का होना बताया है। प्रायः हम अपने चिकित्सा काल में इस प्रकार के बहुत से रोगी देखते हैं कि जिनके रोग की जड़ मन में होती है और जब तक उस जड़ को नहीं उखाड़ा जाता तब तक रोगी का पूर्ण आरोग्य होना-असम्भव है। तेज औषधियों से रोग और रोगी को दवा देना दूसरी बात है। वह स्वस्थ (स्व+स्थ) नहीं हुआ है। मानसिक रोगों का तो मूल उद्गम स्थान मन है ही पर शारीरिक रोगों का भी अधिकांश कारण मन की अस्वस्थता ही है।

मैं इस प्रकार के अनेकों रोगियों को जानता हूँ जिन के रोग का कारण मानसिक तनाव ही है। जो युवक अपने दुश्मन से बदला लेने के लिये कई रातों तक सोचता है और अन्त में स्वयं अनिद्रा, डिसेंट्री, डायरिया, अजीर्ण, स्नायु शूल का रोगी बन जाता है। पुत्रहारा जननी, विधवा पति, पुत्र शोकातुर पिता, हजारों उन्माद, हृदय रोग एवं निम्न रक्तचाप के रोगी मिलेंगे। मेरे पास इस प्रकार के उच्चकोटि के व्यापारी बराबर ही आते हैं जिनको रक्तचाप या डायबिटीज (मधुमेह) रोग होता है। यह सभी रोगी व्यापार के विषय में बराबर सोचने के कारण रोगी हुए हैं और इनको दवा के अलावा मानसिक शांति की भी आवश्यकता है।

यह जानकर आपको आश्चर्य होगा कि बच्चों की हकलाहट का मूल कारण मानसिक ही है और इस रोग के लिये उत्तरदायी वह माता-पिता हैं जो मामूली बातों पर बच्चों को डाँटते हैं, धमकाते हैं और उनकी अवहेलना करते हैं। इन सब कारणों से बच्चों के अन्तरमन पर भय

की छाप पड़ जाती है और बच्चा हकलाने लग जाता है। यह मनोवैज्ञानिकों की खोज है।

प्रायः सौ में से अस्सी रोगी जोकि अपने को नपुंसक समझे हुए हैं वह मानसिक विकारों के कारण ही रोगी हैं। एक होमियोपैथिक चिकित्सक होने के कारण जब मैं रोगी को देखता हूँ और नियमानुसार रोगी का पूर्व इतिहास, रोग का कारण, मानसिक लक्षणों का संग्रह करने के लिये रोगी से उसके सभी विवरण सुनता हूँ तो इसी निर्णय पर पहुँचा हूँ कि अधिकांश रोगी भय, लज्जा, पति द्वारा तिरस्कार, सकोच के कारण ही अपने आपको नपुंसक मान बैठे हैं। इस प्रकार के रोगी प्रायः आदर्शवादी, शिक्षित, उच्च इज्जतदार या समाज में सभ्य और सदाचारी ही अधिकतर होते हैं। इस प्रकार के रोगियों की चिकित्सा दवा की अपेक्षा साइक्लोजिक होना अनिवार्य है। मैंने अनेकों रोगियों को उपदेश के साथ-साथ सिर्फ सुगर आफ मिल्क की खुराकें देकर आरोग्य किया है जिन्हें सिर्फ नपुंसकता का बहम मात्र था।

कामेच्छा के दमन के कारण, पुत्र प्राप्ति इच्छा से निराश, पुत्रहारा जननेन्द्रियों को हिस्टेरिया, वेहोशी को सभी चिकित्सक जानते हैं।

बच्चों को भय दिखाने पर आक्षेप होते हुए बहुत बार देखा गया है। एक ४ वर्षीय बच्ची को देखने गया। वह अपनी माँ की गोद में बैठकर खरगोश की तरह भयभीत दृष्टि से मेरी ओर देख रही थी। उसकी माँ ने बताया कि डाक्टर साहब यह कल जुलूस देखकर आई। उसके बाद से इसे वमन होने लग गई। जो भी कुछ खाती है वमन कर देती है। इस बच्ची ने जुलूस की इतनी बड़ी मीड़ और हजारों अजनबी चेहरे कभी नहीं देखे थे। इस मीड़ के भय के प्रभाव से उसके भावनात्मक केन्द्र ने ऐसी तेज गति से स्नायविक तरंग भेजी जिन्होंने उसके आमाशय की मासपेशियों को निर्गमन मार्ग को तग बना दिया, परिणामस्वरूप खाना पचकर उसकी आंतों में पहुँच नहीं पाता था और मुँह के रास्ते बाहर निकल जाता था। इसे हम आमाशय और आंतों का आक्षेप या स्नायविक उत्तेजना भी कह सकते हैं।

मैंने उसको एक सप्ताह घर में ही रहने का सुझाव दिया और धीरे धीरे मोहल्ले के परिचित बच्चों के साथ निकटवर्ती स्कूल जाने को कहा एव साथ ही ६-७ खुराक दवा दे दी। वह बच्ची पूर्ण आरोग्य है।

इस प्रकार की घटना सिर्फ बच्चों में ही नहीं वयस्कों में भी होती है। अठारह वर्षीय विमला देवी को ७ दिन से वमन, दस्त, पेट में दर्द, मरोड़ उठकर दस्त हो रहे थे। उसे यह तकलीफ दाँतो के डाक्टर के यहाँ से आने के १ घण्टा बाद से ही आरम्भ हो गई।

दाँतो के डाक्टर ने इस सुन्दर और सुशील लड़की से कहा कि तुम्हें अपने सारे दाँत निकलवाकर उनकी जगह नकली दाँत लगवाने होंगे। परिणामस्वरूप उसके भावनात्मक केन्द्र में एक तूफान सा उठ खड़ा हुआ। इस केन्द्र से उठने वाली स्नायविक तरंगों के कारण उसे शीघ्र ही वमन होने लगी। पेट में सख्त मरोड़ उठने लगे और दस्त लगने लगे। जब मैंने बच्ची के पिता को बताया कि रोग का कारण आमाशय में नहीं है बल्कि उसके दिमाग में है। यह सुनकर उनको बहुत आश्चर्य हुआ।

एक व्यक्ति को अपने प्रिय मित्र की मृत्यु के बाद चिन्ता से सर दर्द हो गया। प्रायः गावों में कालेरा होने के समय जिनका भावनात्मक केन्द्र दुर्बल होता है उनको भय के कारण कालेरा हो जाता है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में इस प्रकार के बहुत से जटिल रोगों के उदाहरण मिलते हैं। इसीलिये इस प्रकार के मनोभावों के कारण पैदा होने वाले रोगों को अग्र्रेजी में साइकोसोमेटिक सज़ा दी गई है। मन में उठने वाली तरंगें भावनात्मक तनाव पैदा करके शरीर में जटिल और प्राणघातक रोगों तक को पैदा कर देती हैं। रोगियों के रोग दवा से सिर्फ दबा दिये जा सकते हैं, पूर्ण आरोग्य नहीं होते हैं। पूर्ण आरोग्य करने के लिये आपको इनके मन का अध्ययन करना होगा और विचारों में परिवर्तन लाना होगा। अतः प्रत्येक चिकित्सक को चिकित्सा विज्ञान के साथ मनोविज्ञान की जानकारी आवश्यक है। इस पेपर की महगाई के जमाने में लेख को

न बढ़ाकर संक्षेप में कुछ मनोविज्ञान के अनुभव लिखकर समाप्त करेंगे—

एक्जिमा का रोग मानसिक खुजलाहट (इर्षा-डाह घृणा आदि) का शारीरिक खुजलाहट में परिणत होना है।

— प्रो० लालजी राम शुक्ल

जिन लोगों को वक्षस्थल और मूत्राशय में कैंसर रोग हुआ था उनके सम्बन्ध में अन्वेषण करने से पता चला है कि उन्हें मानसिक चिन्ता और व्याकुलता थी।

— डा० स्नो

आत्म-भर्त्सना मन का क्षय है, यही क्षय शारीरिक क्षय का रूप धारण कर लेता है।

— डा० लिण्डल हर (प्रा. चि.)

दमा के रोगी का आन्तरिक मन किसी कारणवश मृत्यु का आवाहन करता है। जब तक उसके आन्तरिक मन की सफाई नहीं होती उसका रोग नहीं जाता। जब मन को अनेक प्रकार की चिन्तायें आस देती हैं तो मनुष्य ऊपर के मन से जीने का इच्छुक रहता है पर आन्तरिक मन से तो मृत्यु की कामना ही करता है। ऐसे व्यक्तियों को दमा या अन्य कोई जटिल रोग पकड़ लेता है।

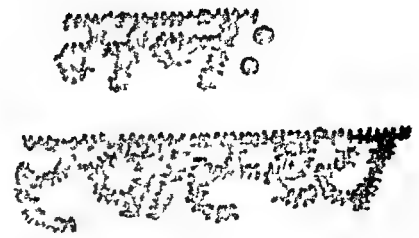
— डा० पाल थिल्डर

हिस्टेरिया रोग में आशक्ति और कामवासना का दमन ही अधिक स्थानों में पाया जाता है। — डा० फ्रायड
रन्माद् के ६८% रोगी सैक्स की विकृत भावना के कारण होते हैं।

— आचार्य रजनीश (समोग से समाधि की ओर)

हमारे लिखने का अभिप्राय यह नहीं है कि उक्त सभी रोगों का कारण मानसिक ही है। बात ऐसी नहीं है। अन्य कारण भी हो सकते हैं। लेकिन उनमें मानसिक कारण भी एक है। मनोवैज्ञानिकों की धारणा तो यह है कि मन रोगी हुये बिना तन रोगी हो ही नहीं सकता है। एक बौद्ध भिक्षु हमारे पास प्रायः आते हैं। वह बहुत ही उच्च कोटि के साधक भी हैं। उनका कहना है कि वह किसी भी प्रकार के सक्रामक रोग का भय नहीं करते। रोगी की सेवा करते हैं, उनको रोग नहीं हो सकता है।

सदाचार और



मनुष्य जीवन में जैसे दिनचर्या, रात्रिचर्या आदि का आरोग्य रक्षा के लिए महत्व है, उसी प्रकार मन की शुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सदाचार और धर्माचरण की भी बड़ी महिमा और आवश्यकता है। मन शुद्ध होने से अन्य सब इन्द्रिया विमल रहती हैं, अपने काम में तत्पर रहती है जिससे आरोग्यता बनी रहती है। सदाचार के द्वारा आत्मा पर अज्ञान, मोह आदि का पर्दा नहीं पड़ने पाता और मनुष्य अपने कर्तव्य में जागरूक रहता है। मन स्वास्थ्य के लिये निम्न सदाचारों का पालन करना हितकर है -

धार्मिक आचार

सुखार्था सर्वभूतानां मताः सर्वा प्रवृत्तयः ।

सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत् ॥

इस ससार में कोई मनुष्य ऐसा नहीं है जो सुख न चाहता हो, अर्थात् मनुष्य की प्रवृत्ति ही सुख के लिए है। कोई ऐहिक सुख चाहता है और उसीके लिए बराबर प्रयत्न करता है। वह हर तरह से अपने आराम में कमी पड़ने देना नहीं चाहता। कोई ऐहिक सुखों के लिए प्रयत्न करता हुआ भी पारमार्थिक सुख के लिये प्रयत्नशील रहता है। इन सबका अन्तिम लक्ष्य मोक्ष ही है। मोक्ष के लिए मनुष्य मात्र को धर्मपरायण होना चाहिए। धर्मपरायण होने के लिए हमें—निम्न पापकर्मों को छोड़ देना चाहिये—

हिंसा करना अर्थात् किसी को मारना, चोरी करना, निषिद्ध कामवासना, गुरु पत्नी आदि गमन, चुगली करना, कठोर वचन बोलना, असबद्ध भाषण, झूठ बोलना, किसी को दुःख पहुँचाने या मारने की बात सोचना, मत्सर और विपरीत अर्थ समझना ये दश पाप कर्म हैं। इन्हें छोड़ देना चाहिये और अहिंसा, सत्य, अस्तेय, शुद्धाचार, ब्रह्मचर्य, लोभत्याग, जीवमात्र का भला चाहना, चुगली न करना, कठोर वचन न बोलना, और किसी विषय के तत्वों समझकर प्रचार करना, उसका सल्ला अर्थ न करना

ये धर्म कार्य हैं—इनका आचरण करना चाहिये। यद्यपि उपरोक्त दसों धर्म श्रेष्ठ और मान्य हैं, तथापि सत्य की महिमा सबसे बड़ी हुई है—

अद्विर्गात्राणि शुद्ध्यन्ति मनः सत्येनशुद्ध्यति ।

विद्यातपोभ्यो मृतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्ध्यति ॥

अर्थात् शरीर की शुद्धि तो जल से हो जाती है परन्तु मन की शुद्धि सत्य से ही होती है। मन शुद्ध रखने के लिए सत्याचरण की ही आवश्यकता है। विद्या की शुद्धि तप से होती है और मनुष्यों की बुद्धि की शुद्धि ज्ञान से होती है। मन का शरीर के साथ बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसलिए मन को सयम द्वारा सीमाबद्ध रखना चाहिए। मन की शुद्धता पर शारीरिक स्वास्थ्य निर्भर रहता है। मानसिक सयम न होने से मनुष्य अल्पायु होता है। अतः निरुद्ध मन्त्रवृत्तियों से मन की रक्षा करते रहना चाहिये। भय, क्रोध, शोक और निराशा भी मानसिक विकार हैं। ये सदाचार विरोधी और स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। वक्चो को कभी भयभीत नहीं करना चाहिये। क्रोध से हृदय और मस्तिष्क क्षुब्ध होता है। क्रोध कभी कभी मृत्यु का कारण भी बन जाता है। शोक करने से वायु रोग और उन्माद की उत्पत्ति होती है। निराशा से भी अधीर होना आवश्यक नहीं है। अतः इन विकारों से बचे रहना चाहिये।

जो अपना कल्याण चाहने वाले और मित्र हैं, उनके साथ भक्ति और श्रद्धापूर्वक व्यवहार रखना चाहिये। इसके विपरीत अन्य लोगों से ईर्ष्या द्वेष न रखते हुए दूर से ही व्यवहार रखे। जो लोग रोजी से हीन हैं उनके साथ सहानुभूति रखिये। जो लोग शोक से पीड़ित हैं उनकी यथाशक्ति सहायता कीजिए तथा जीवमात्र को न सताइये।

देवता, गाय, ब्राह्मण, वृद्धजन, वैद्य प्रजापालक/राजा, लोकमान्यनेन और अतिथि पर सदा पूज्य दृष्टि रखें,

उमकी सेवा और अर्चना करें। अपने बर्ताव को सदा उपकार प्रधान बनाये रखें, अर्थात् जहाँ तक बन सके दूसरो का उपकार करते रहे। यद्वा तक कि यदि अपना कोई शत्रु हो और वह हमारी बुराई और अपकार करने मे ही लगा रहता हो तो भी आप मौका पडने पर उसका उपकार ही करें। इससे उसके मन की बुरी भावनायें नष्ट होगी और वह आपके उपकारो से नतमस्तक हो आपका अनुगामी हो जायगा।

सम्पत्ति और बिपत्ति मे अपने को एक समान रखे। क्योंकि चित्त स्थिर रखने वाला धैर्यशाली पुरुष धन्य होता है। किसी मनुष्य मे कोई गुण है तो उसे ग्रहण करना चाहिये। किसी ने अपने गुण के कारण उन्नति की हो तो उससे ईर्ष्या नहीं करनी चाहिये अपितु वह गुण ग्रहण कर हमे भी उद्योग करना चाहिए।

जिस कार्य से न तो धर्म की सिद्धि होती है, न अर्थ की प्राप्ति और न सद्गुदेश्यो की पूर्ति होती है, न कामनाओं की ही सिद्धि होती है, उन्हें आरम्भ कभी नहीं करना चाहिये।

सामाजिक सदाचार

घर मे माता पिता और गुरु के प्रति भक्त्यान और नम्र रहें। क्योंकि माता पिता और गुरु देवता के समान पूज्य हैं। कहा है—“मातृदेवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवो भव”। अपने से जितने बड़े बाबा, चाचा, चाची, मौसा मौसी, फूफा-बुआ, बड़े भाई-भोजाई, बहन-बहनोई आदि हैं—वे सब आप्तजन हैं। अतएव मननीय एवं आदरणीय हैं। जिस परिवार मे आप्तजनो का आदर नहीं होता वे दुखी रहते हैं और उनका परिवार नष्ट हो जाता है। इसी तरह जिस परिवार मे ये प्रसन्न रहते हैं, उस परिवार की सदा वृद्धि होती है। आप्तजनो की तरह ही स्त्रियो का भी समादर होना चाहिए। जैसा किलिखा है—

यत्र नार्यास्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता ।
यत्रेतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्त्राफला क्रिया ॥

अर्थात् जिस घर मे स्त्रियो का आदर होता है—वे पूजी जाती है, वहा देवताओ का निवास रहता है। परन्तु जिस घर मे स्त्रियो का अनादर होता है, वहा के सब किए कराए कार्य निष्फल जाते हैं।

किसी से मिलने पर पहले आप ही उससे कुशल प्रश्न पूछे। मिलने वाले से हसमुख होकर प्रसन्नचित्त से बोलें। सुशीलतापूर्वक, कोमलता के साथ और हृदय मे करुणा धारण किये हुए मिलने वाले से बातें करे। ससार मे यह इच्छा कभी न करे कि अकेला मैं ही सुखी होऊँ। जो मनुष्य अपने साथ अपने कुटुम्बियो, पड़ोसियो, ग्राम-यासियो, प्रान्तवासियो और देशवासियो को सुखी देखना चाहता है वही सच्चा नागरिक है।

किसी से इस बात को प्रकट न करे कि अमुक मेरा शत्रु है अथवा मैं अमुक से शत्रुता रखता हूँ। क्योंकि न जाने कब और कौन उससे आपको हानि पहुँचाने का प्रयत्न करे। ससार मे स्वार्थ बहुत प्रबल होता है। स्वार्थ के बल होकर कभी-कभी मित्र शत्रु और शत्रु मित्रताचरण करने लग जाते हैं। जैसा कि कहा है—

मित्रं च शत्रुतामेति कस्मिंश्चिन्काल विपर्यये ।
शत्रुश्च मित्रतामेति रवार्थोति बलवत्तरः ॥
धारणात्नियतामेति द्वेश्यो भवति कारणात् ।
अर्थात् जीव लोकोज्य न काश्चित्कस्यचित्प्रिय ॥

यदि कहीं अपना अपमान हुआ है, तो जहाँ तहा उसे कहते न फिरे। नही तो उस विषय को लेकर आप पर कभी तानेजनी हो सकती है, उसका दुरुपयोग हो सकता है।

बालो को निष्प्रयोजन कभी न बढ़ावें (जैसाकि आज कल प्राय हिप्पीकट बाल वाले मिल रहे हैं), शिर और दाढी मूछ के बाल तथा नखो को कटवाते रहे। आँख, कान, नाक आदि मल के स्थानो को और हाथ तथा पैरो को सदा साफ रखे। मदा स्नान करें। शरीर को स्वच्छ और सुगन्धित रखें। कपडे साफ और सादे पहनें जिससे अपना वेष सादा और स्वच्छ, सुन्दर रहे। उससे उद्दण्ड भाव और गुण्डई न भलके। जहा तक हो सके मानव मात्र से मधुर वर्ताव करें जिससे वह सन्तुष्ट और प्रसन्न हो सके। लोगो को प्रसन्न रखने की कला मे निपुण होना बहुत बड़ी कला है।

मार्ग सम्बन्धी सदाचार

रास्ता चलते समय आवश्यकता होने पर छाता लगाकर चलें, जूता पहनकर और छड़ी लगाकर चलें। चलते समय आगे चार कदम पर दृष्टि रखते हुए चलें।



रात में बहुत आवश्यकता हुए बिना घर से बाहर न जावें। यदि बाहर जाना ही हो तो डण्डा ले लें। शिर पर साफा बांध लें और एक साथी ले लें। रास्ते में चैत्य स्थान (बौद्ध मन्दिर, अथवा चवुतरा वगैरे हुए पीपल, हरिश्चकरी, पंचवरी आदि) पूज्य मनुष्य या पूज्य मनुष्यों के स्मरण स्थान मिलने पर उनके चारों मांग से निकलें। रास्ते में जहा राख का ढेर, चिता गस्म, और अपवित्र कूड़ा करकट पड़ा हो, उसे भी वचा कर निकलें। वाजु और ढेले की जगह होकर न जावें। बलिदान और स्नान की भूमि को भी आक्रमण कर न निकलें। रास्ते में कोई नदी पड़े तो उसे विशेष आवश्यकता और विरापद स्थिति हुए बिना तैर कर पार न करें। आशका हो उस पर चढ़कर भी पार न जावे। जिन वृक्षों के गिरने या टूटने का डर है, उन पर न चढ़े और न दुष्ट घोड़े, हाथी आदि की सवारी पर ही चढ़कर जावें।

जब छीक, हँसी अथवा जमुहाई आवे तब खुले मुँह इन क्रियाओं को न करें। या तो मुँह के सामने कोई कपड़ा लगा ले या हाथ का पर्दा कर लें। अकारण ही नाक न खोदते रहें।

देवताधिष्ठित पीपल आदि वृक्ष के नीचे, भौराहे और देव मन्दिर में, वध स्थान, जंगल, खडहर और जन शून्य पर तथा स्मथान में रात अथवा दिन में भी न सोवें।

व्यावहारिक-सदाचार

शराव बनाने और बेचने का काम न करें क्योंकि यह व्यावहारिक अपराध है और लोगो को नशेबाज बनाने का पाप सिर पर पड़ता है।

धर्मद्रोही, राष्ट्ररक्षक राजा के द्रोही और देश द्रोही मनुष्यों के पास न बैठें, नीच कुलशील वाले मनुष्य, अनार्य (वदमाश), दुष्ट और चालबाज मनुष्यों की सेवा में न रहे। अपने से बड़े और बलशाली व्यक्तियों से झगडा न करें। ऋण, व्याधि, अग्नि और शत्रु को कभी शेष न रहने दें। क्योंकि ये फिर बढ़कर कष्ट देते हैं।

बड़ा हुआ ऋण और पराजित शत्रु फिर बढ़ कर बहुत दुःखदायी होते हैं। आग शेष रहकर फिर बढ़ कर जलाती है। जठराग्नि सम्प्रत्यू दोष शेष रहे तो वे भी बढ़कर वात और कफ स्तम्भ करते हैं। शीत, कफ,

कफकपी को दूर करता है किन्तु रक्त पित्त को बढ़ाता है। व्याधि शेष रहने पर फिर बढ़ती और असाध्य हो जाती है।

बुद्धिमान मनुष्यों का बहुमत द्वारा निश्चित तत्व ही गुण उपदेश के समान सदाचार की कसौटी हैं। इसलिये कहा जाता है कि सज्जन और बड़े मनुष्य जिस मार्ग से चलने को कहे अथवा स्वयं चलें वही मार्ग उचित है।

साधु और सज्जन पुरुष का मन क्रोध में भी विकार को प्राप्त नहीं होता, उनका क्रोध क्षण स्थायी होता है। यद्यपि ऐसे पुरुष एकान्त में रहना ही पसन्द करते हैं तथापि प्रयत्नकर ऐसे सज्जनों का सत्संग अवश्य करें।

ईश्वर पर विश्वास रखते हुए सदा अपना भरोसा रखें। अपने पुरुषार्थ से ही धन, कीर्ति और मान प्राप्त होता है। इस प्रकार सदाचार और दुराचार का निराकरण कर व्यवहार रखें। सदाचार का फल बहुत ऊँचा है और दुराचार का पतन कराने वाला है।

बड़ो पर भक्ति रखे और अपने से छोटे और अधीनो पर सन्तान के समान स्नेह रखे। कायिक-वाचिक और मानसिक क्रियाओं को सीमा के बाहर न होने दें। उन पर काबू रखें अर्थात् शरीर, वाणी और मन स्वाधीन रखें और उनका दमन करता रहे। प्राणिमात्र पर दया रखें और दानशील होवें। जिससे पराया हित होता हो उसे ही स्वार्थ समझें। इतना सदाचार मनुष्य जीवन को सार्थक बनाने के लिये काफी है। मनुष्य को यह सदा सोचते रहना चाहिये कि मेरी कैसी बीत रही है, मेरे कौन से काम मेरे और समाज के लिए हितकारी हैं। कौन से काम संशोधन योग्य हैं। जो इस प्रकार अपने कार्य कलापों पर दृष्टि रखता है वह कभी दुखी नहीं होता। इन सदाचारों को अपने आचरण में पूर्ण करने वाला मनुष्य स्थायी आरोग्यता, दीर्घायु, ऐश्वर्य और यश प्राप्त करता है—

नक्तं दिवानि मे यान्ति कथं भूतस्य सम्प्रति ।

दुःखमाह न भयत्ययं नित्यं सान्तिहितस्मृत ॥

इत्याचार समासेन सम्प्राप्नोति समाचरन् ।

आयुरारोग्यमैश्वर्यं यशो लोकाश्च शाश्वतान् ॥



श्री श्रीवास्तव जी 'धन्वन्तरि' के परम हितेपी एवम् आयुर्वेद के अनन्य भक्त हैं। आप प्रकाशनार्थ लेख सदैव ही अपनी आत्मीयता से भेजते रहे हैं जिनसे पाठकों को रोचक ज्ञानवर्धक ठोस सामग्री प्राप्त होती है। प्रस्तुत लेख आपके ठोस ज्ञान का प्रतीक है। आप अत्यन्त सकोची हैं अतः अपना परिचय एवम् फोटो भी नहीं भेजा। आपसे हमें बहुत कुछ आशा है। भगवाव धन्वन्तरि आपको चिरायु करे।

—सम्पादक

१—शीत ऋतुचर्या

(अगहन पौष, दिसम्बर जनवरी)

- (१) जठराग्नि अधिक तीव्र रहती है।
- (२) खाये हुए गुरु पदार्थों का पाचन भी सरलता से हो जाता है।
- (३) स्निग्ध लवण तथा अम्लयुक्त मांस सेवन करना उत्तम है।
- (४) मदिरा का पान करना उत्तम है। जो मदिरा सेवन नहीं करते वे कस्तूरी एवं अष्टवर्ग युक्त दशमूलारिष्ट या मृतसजीवनी सुरा को उचित मात्रा में सेवन कर सकते हैं। भोजन के बाद लोहाशय और कुमार्यासव मिलाकर पी सकते हैं। अश्वगन्धारिष्ट भी ले सकते हैं।
- (५) गोरोस, गुड, शकर, तैल, नया चावल, मलाई रबड़ी, आयुर्वेदिक अनेक पाक, अवलेह, उष्ण जल का सेवन करना उत्तम है।
- (६) शरीर में तैल मलवाना, शरीर दबवाना, उबटन लगवाना, शिर में तैल लगवाना, चारपाई के नीचे सुरक्षित रूप से निर्धूम आग रखना, घास का सेवन करना, घर में,

या भूमि से नीचे बने कमरे में उष्ण स्थान में रहना उत्तम है।

(७) जहाँ वायु के झोंके लगते हों वहाँ रहना हानि कारक है।

(८) हेमन्त ऋतु में रजाई, गद्दा, ऊनी कम्बल, ऊनी शाल, ऊनी अङ्ग-रक्षक, ऊनी कचुली आदि ऊनी वस्त्रों से शरीर को ढका रखना चाहिये।

(९) शीतल या वात बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन न करें।

(१०) वर्जित तिथियों को छोड़कर प्रति रात्रि निरोध का प्रयोग कर स्त्री-प्रसङ्ग किया जा सकता है।

(११) प्रतिदिन स्नान करना, निर्बलो के लिए अनिवार्य नहीं। या शिर को छोड़कर कवोष्ण जल से स्नान करे।

शिशिर ऋतुचर्या

(माघ-फाल्गुन, फरवरी-मार्च)

शिशिरे शीतेमधिकं मध्य मासत वर्षजम् ।
रौक्ष्य चादानज तस्मात्कार्यं पूर्वाधिकं ॥



हेमन्त या शीतऋतु के समान आहार-विहार आचरण इस ऋतु से भी करें।

गिण्णिर ऋतु में अनेक बार वर्षा भी होती है माघ में बोले भी पड़ सकते हैं। आधी भी आती है अतः निर्वात स्थान में रह कर उन सबसे बचाव करना चाहिए। उष्ण वसन और असन का अधिक प्रयोग करना चाहिए। इस ऋतु में निमोनिया या वातज रोग पक्षवध आदि शीत लग जाने से ही सकते हैं अतः उनका बचाव रखना चाहिये। यह ऋतु माघ-फागुन में या फरवरी-मार्च में पड़ती है। फागुन से अतः शीतता (गुलाबी जाड़ा) रह जाता है तदनुसार अपनी दिनचर्या में कुछ अन्तर कर लेना चाहिए। दिसम्बर, जनवरी, फरवरी ये ३ माह अधिक शीत वाले हैं। इस ऋतु में अधिक सम्मोग करने की अनुमति आचार्यों ने दी है। उसके साथ ही यह भी कहा है कि—

वाजीकरण नित्य, स्यान्विच्छन् काम सुखानि च।

—च. चि. वा. २-१-२२

यत् पूर्वं मैथुनात् सेव्यं सेव्यं यन्मैथुनादनु॥

—च. चि. वा. २-४-५३

काममुख चाहने वाले व्यक्ति को प्रतिदिन और प्रसंग के पूर्व और पश्चात वाजीकरण या वृषण या पुरुषवधक योगों का प्रयोग कर शक्ति संरक्षण करना चाहिये क्योंकि यदि रत्नी समागम में शुक्रप्रत्य होता रहा तो कभी तो न्यूनता हो ही जायगी। अतः जठराग्नि प्रबल होने से इन दोनों ऋतुओं में बादाम पाक, मूसली पाक, अश्वगन्धा पाक, कामदेव जून, कामचिन्तामणि, पुष्पधन्वा, कामशक्ति केशरी, लक्ष्मीविलास आदि का सेवन कर काम सुख भोग कर सकते हैं।

३—वसन्त ऋतुचर्या

(चैत्र-वैशाख, अप्रैल-मई)

(१) इस ऋतु में कफ प्रकोप होता है।

(२) जठराग्नि मन्द होती है।

(३) वमनादि कर्म कर लेने से सन्धित कफ शमन रहता है।

(४) इस ऋतु में पश्चिम, व्यायाम, उदटन, कफ निपानने वाली औषधियों का घृत्तपान और नेत्रों में अजन आदि का प्रयोग करना चाहिये।

(५) शरीर पर चन्दन या अगर आदि का लेप करना चाहिये।

(६) जव गेहूँ का भोजन करें। मधुर, स्निग्ध, अन्न-पान और दिन में सोने का निषेध है।

(७) मदिरा का पान करना उचित है।

(८) इस ऋतु में वटिका, दुर्वा-कुंज, आराम, वाग में पुष्प विलासों का दर्शन एवं शीतल-मन्द-सुगन्धयुक्त पवन सेवन का आनन्द उठाना चाहिए।

(९) स्त्री-प्रसङ्ग, हेमन्त और गिण्णिर ऋतु की तुलना में कुछ न्यून करना चाहिये। प्रसंग के पूर्व और पश्चात वाजीकरण योगों का सेवन करने वाले युवक प्रति दूसरे दिन या २ बार साप्ताहिक स्त्री प्रसंग कर सकते हैं इस ऋतु में कामोत्तेजना अधिक होती है विवाह की उत्तम ऋतु यही है। जून मास में विवाह करना अनुचित है जव सम्मोग निषेध मुनियों द्वारा किया गया है। इस ऋतु में नव विवाहित प्रतिदिन सम्मोग कर सकते हैं। दोपहर के पूर्व और साय काल के पूर्व दिन में भी एकाग्र स्थान में स्त्री प्रसंग किया जा सकता है।

(४) ग्राष्म ऋतुचर्या

(जैठ-अषाढ, जून-जुलाई)

(१) इस ऋतु में सूर्य अपनी तीक्ष्ण किरण से जगत् के स्नेह को खींच लेता है अतः तीव्र रुक्षता रहती है।

(२) इस ऋतु में मधुर एवं शीत भोजनपान हितकर है। शकरयुक्त जव गेहूँ के सत्तू घोलकर पीना स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। घृत और दूध से युक्त साठी चावल सेवन करना उत्तम है। नारंगी, अनार, दधि की लस्सी उत्तमपेय है तैल, मट्ठा, कटु पदार्थ सेवन न करें।

(३) कई बार स्नान करना चाहिए साय काल स्नान कर लेने से शान्त सुखद प्रगाढ निद्रा आती है। दिन में १-२ घण्टे सोया भी जा सकता है।

(४) शीतल गृह में सोना बैठना चाहिये या खस की टट्टियाँ दरवाजों और छिंटकियों पर लगाकर उन्हें प्रातः साय पानी से तर कर देना चाहिए। खम और जवासा मिलाकर भी टट्टियाँ बनाई जा सकती हैं।

(५) जराव या मदिरा कतई नहीं पीनी चाहिये।

(६) स्त्री प्रसंग पक्ष में १ बार करना चाहिये। चादनी रात में अथवा दिन में ८-९ बजे। जो व्यक्ति

केवल श्रीष्मावकाश मे ही घर आ पाते हैं ऐसे व्यक्तियों के लिये दिन मे प्रसंग करने की अनुमति है या जो रात-भर कार्यालय मे सेवा करते हैं रैतिक आदि के लिये ही । वैसे दिन मे सम्मोष करने का निषेध है ।

(७) चमेली आदि पुष्पो की माला धारण करें ।

(८) चन्दन का लेप मस्तक पर लगाना चाहिये । शीतल हवादार स्थान भवन की छत पर शयन करना चाहिये । १२-१-२-३ वजे दिन मे लु या गर्म हवा से बचे ।

(९) उजले हलके खादी के वसन धारण करने चाहिये उष्ण वायु से अपने को बचाना चाहिये ।

(१०) गर्म खरबूजे या तरबूज हानि करते हैं । काम चिन्तामणि, चन्द्रकला, पुष्प धन्वारस, द्राक्षाबलेह, च्यवन-प्राश आदि का सेवन विचारकर करना चाहिये ।

५—वर्षा ऋतुचर्या

(श्रावण—माघ, अगस्त—सितम्बर)

१—इस ऋतु मे वातादि दोष कुपित होते हैं ।

वसन्तश्लेष्मजा रोगा शरत्काले तु पित्ताजाः ।

वर्षासु वातिकाश्चैव प्राय प्रादुर्भवन्ति हि ॥

—च. चि. ३०-३०६

२—वर्षा ऋतु मे धरा से निकलने वाली भाप, मेघो के बसने से जल थल दूषित हो जाता है । सर्वत्र नमी रहने से कीटाणु व जीवाणु का विशेष प्रकोप होता है ।

३—जठराग्नि मन्द रहती है ।

४—वात की शान्ति के लिए अम्ल, लवण और स्नेह युक्त भोजन करना चाहिए । जब गेहूँ पुराने चावल मास रस खाना चाहिए ।

५—नदी या तालाब का जल नही पीना चाहिए न उनमे स्नान करना चाहिए । पानी गन्दा और दूषित होता है ।

६—मदिरा का सेवन अल्प परिमाण मे ही ठीक है ।

७—ओस मे शयन, दिन मे सोना, व्यायाम, घास सेवन, रुखा भोजन और अधिक मैथुन बर्जित है क्योंकि शुक्र क्षरण होने के बाद वात कुपित होती है अत वातज रोग हो सकते है । इन दिनों किसानों को अधिक श्रम करना पड़ता है अत उन्हें दूध बहुल भोजन कर शरीर मे तैल मर्दनकर वात शमन करना चाहिए ।

८—वसन हल्का खादी का धारण करना चाहिए । शरीर पर आने वाले पसीने को पोंछते रहना चाहिए ।

९—वर्षा जल मे अधिक भीगना नही चाहिए ।

६—शरद-ऋतु-चर्या

(वृषार—कार्तिक, अक्टूबर—नवम्बर)

१—इस ऋतु मे सूर्य किरणो से प्रतप्त पित्त प्रकुपित हो जाता है ।

२—इस ऋतु मे मधुर, हल्का, शीतल, तिक्त रस युक्त, पित्तशामक, अन्नपान मात्रानुसार सेवन करे ।

३—मुनक्का हरड मिथीयुक्त रेचनश्लेने से पित्तशमन रहता है । आत मे पुराना मल रुक जाने से अनेक रोग हो जाते है । अत टट्टी साफ होती रहे ऐसा भोजन करे ।

४—प्रायः ज्वर इसी ऋतु मे अधिक आते हैं । पित्त वृद्धि होती है और वर्षाकालीन जीवाणु प्रवेश भी इसी ऋतु में प्रकोप कर रोग उत्पन्न करते है । आग्निज ज्वर भी इसी ऋतु में अधिक होता है । आन्त्रिक ज्वर होने पर कोई भी विरेचन न दें । १-२ मुनक्के व अमलतास की गुद्दी का हल्का रेचन दिया जा सकता है ।

५—कटु, उष्ण पदार्थ, क्षार, लालमिर्च, तैल, मांस, दधि का सेवन उचित नही । दिन मे शयन न करें ।

६—गेहू जब घृतयुक्त मास रस, दूध सेवन करें ।

विशेष वचन—उक्त आचार्यों के आदेश का पालन करने से शरीर मे दोषो का संचय नही हो पाता और रोग हरण सामर्थ्य या क्षमता बढ़ती है एवं स्थिर होती है जिससे व्यक्ति नीरोग रहता है । कभी शरीर में क्षत होने से उस पर मिट्टी का लेप न करें, महकने वाला या आविलया तालाब का पानी न पिये क्योंकि उनमे जीवाणु रहते हैं । सावन में कन्दशाक न खाये । डालडा न खाये, भूगफली या मक्का के भुट्टे चबाकर तुरन्त पानी न पिये । सामने प्रकाश करके न पढ़ें, थोडा भी ज्वर होने पर १-२ दिन उपवास करलें । रोग होने पर उसके दूर करने की शीघ्र ही व्यवस्था करे ।

—श्री वैद्य जगदम्बा प्रसाद श्रीवास्तव
अरोल (कानपुर) उ. प्र.



वर्षा ऋतु की समाप्ति ही शीतकालीन ऋतुओं के आगमन की सूचना है। शरद, हेमन्त और शिशिर ऋतु क्रमशः वर्षा ऋतु के पश्चात् आती हैं। शरद ऋतु से गुलाबी सर्दी प्रारम्भ हो जाती है और शिशिर की समाप्ति वसन्त का प्रारम्भ है। स्वास्थ्य और रोगनाशक दृष्टि से ये ऋतुयें सर्वश्रेष्ठ हैं। अतः शीतकालीन आहार विहार से हमारा तात्पर्य शरद और शिशिर ऋतु के आहार-विहार से है। दूसरे शब्दों में आश्विन कातिक, अग्रहन, पौष और माघ मास का आहार-विहार ही शीत-कालीन आहार-विहार है। मानव शरीर प्रकृति की एक अमूल्य रचना है। इसकी सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के प्रति उचित देखभाल रखना मनुष्य का परम कर्तव्य है, 'जब तक जिये स्वस्थ रहकर जिये' मानव मात्र की यह एक स्वाभाविक बात है। परन्तु पूर्णरूपेण स्वस्थ पाये जाने वाले व्यक्ति 'सम्भवतः' इने-गिने ही मिल पायेंगे। ऋतु और स्वास्थ्य का अत्यन्त ही घनिष्ठ सम्बन्ध है। ऋतु के अनुसार अपना आहार-विहार न करके से ही नाना प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है। शीतकाल में पृथ्वी के साथ चन्द्रमा का सम्बन्ध अधिक रहता है। रिनग्व किरणों वाले चन्द्रमा का यह स्वाभाविक धर्म होता है कि वह पार्थिव द्रव्यों को स्निग्ध शीतल और आर्द्र कर देता है। यही कारण है कि इस ऋतु में मनुष्य के स्वास्थ्य तथा बल का उत्कर्ष अन्य ऋतुओं की अपेक्षा अधिक होता है। शरद के महीने में बादल स्वच्छ हो जाते हैं, पृथ्वी शुष्क होती है धूप पड़ने लगती है सूर्य की तीक्ष्ण किरणों की चमक नमी को सुखा देती है। अब हम नीचे महर्षि चरक के मतानुसार आहार-विहार पर एक विहगम दृष्टि डालते हैं—

तत्रान्नपानं मधुरं लघु शीतं सत्विकम् ।
पित्तप्रशमनं सेव्यं मात्रया सुप्रकाशितं ॥
लावान् कपिजलानेणानुरमाच्छान् ।
शीतलीन सयथ गोधूमान् धेन्या नाहुर्धनात्यये ॥

तिपतस्य सपिपः पानं विरेकी रक्तमोक्षणम् ।
घाराघारात्यये कार्यम्—(चरक सूत्र स्यात्)

अर्थात् अच्छी भूत लगने पर रस में मधुर, गुण में लघु, वीर्य में शीतल, कुछ तिक्त रमयुक्त एवं पित्त को शान्त करने वाले अन्नपान का मात्रापूर्वक सेवन करना चाहिये। शरद ऋतु में मासाहारियों को लावा (वटेर) गौरैया (कपिजल), हिरन, उरभ्र, वारसिंगा और खरगोष का मांस खाना चाहिए, सामान्यतः सभी को चावल, जौ और गेहूँ का सेवन, तिक्त घृतपान विरेचन और रक्त-मोक्षण करना चाहिये। विरेचन का उत्तम समय शरद ही चरक ने बताया है यथा—'घनात्यये वार्षिक मास सम्पन्न प्राप्नोति रोगान्नृजान्नजातु (च०शा०अ०) विरेचन से रक्त-शुद्धि भी होती है।

प्रायः शरद के प्रारम्भ में पित्त प्रकुपित हो जागा करता है अतएव सौम्य एवम् पित्तशामक विरेचन द्वारा इस वटे हुए दोष को शान्त कर देना चाहिये। मुनक्का, निशोष, धमासा, नागरमोघा, श्वेत चन्दन, मुलेठी सभी बराबर इनमें मुनक्का अलगकर शेष वस्तुओं को कूट-पीस चूर्ण बनाना चाहिए और मुनक्का पीसकर गोलियां बना लें। दो गोली रात को सोते समय गरम जल के साथ ले, शरीर में हलकापन अनुभव होगा। इस दवा से सभी बूढ़े-बच्चे अपना पेट साफ कर सकते हैं। आजकल दिन छोटे होने लगते हैं और रात लम्बी होती है। जिन व्यक्तियों को दिवाणयन की आदत हो उन्हें इसका परि-त्याग कर देना चाहिये। शीत बढ़ जाने पर कुछ व्यक्तियों को सोते समय तक निद्रा नहीं आ पाती जब तक कि वे मुख न ढकले। इस दूषित वायु से स्वास्थ्य पर बड़ा बुरा असर पड़ता है। अतः मुख खोलकर सोये। कमरे में खिड़कियां होनी चाहिये, शयनागार में किसी प्रकार से कोयला आदि नहीं जलाना चाहिये। इससे अत्यन्त दूषित वायु उत्पन्न होकर व्यक्तियों को कभी-कभी 'घिर निद्रा' में सुला देती है। ब्राह्ममूर्त में ही विस्तार को छोड़ देना चाहिए और उठने के बाद उपपान करना जरूरी है। वैसे महर्षि वाग्भट का कहना है कि शरद में जल अमृत के समान हो जाते हैं।

तप्तं तप्तांशु किरणं शीतं शीतांशुरश्मिभिः ।
समतादप्यहोरात्रमगस्त्या दयनिर्विषम् ॥
शुचि हस्तादेकं नाम निर्मलम् जलजिज्जलम् ।
नभिष्यन्दि नवा रुक्ष पानादिष्वभूतोपमम् ॥
(अष्टांग-हृदय)

अर्थात् जो जल दिन में सूर्य की किरणों से तपायमान हो और रात्रि को चन्द्रमा की किरणों से शीतल होता हो तथा जलाशय के चारों ओर सम्पूर्णरूप से दिन में सूर्य की किरणों और रात्रि में चन्द्रमा की किरणें पड़ती हो तथा तारों के उदय होने से ऋतु जनित विष शात हुआ हो ऐसे निर्मल पवित्र जल को हसोदक कहते हैं। चरक ने भी हसोदक का जिक्र अपने ग्रन्थ में किया है। ऐसा जल प्रातः पीना चाहिये। इस मास में शरीर के बलानुसार मधुन का भी विधान है।

अब हमें क्या खाना चाहिए—देहाती कहावत है—कार्तिक मूली अगहन तेल पूष में करे दूध से मेल। शरद में नियमित तेलमालिश व व्यायाम करना जरूरी होता है। पर ध्यान रहे कि व्यायाम के बाद ही शरीर पर तेल मालिश करनी चाहिये। जिन व्यक्तियों को आसन-व्यायाम आदि करने में कुछ असुविधा अनुभव होती हो या दुर्बल हो उनके लिए प्रातः काल का भ्रमण स्वास्थ्यवर्धक उपाय है। टहलना उतना ही चाहिये जितने से थकान न आये व्यायाम के लिए यह ऋतु सर्वोत्तम मानी गयी है। सूर्य नमस्कार तथा शीर्षासन अत्यन्त लाभदायक है। तेल मर्दन के पश्चात् ताजे जल का स्नान शरीर को एक उत्तम दैनिक का फल प्रदान करता है। मिथ्या आहार का स्वास्थ्य पर अनुचित प्रभाव पड़ता है। प्रातः निराहार नीबू का रस घोड़े गरम जल में मधु मिलाकर प्रयोग करना अत्यन्त लाभदायक होता है, इससे पित्त का शमन होता है रक्तविकार, कोष्ठबद्धता (कब्ज), भूख का अभाव आदि में असीम हितकारी है। जलपान में थोड़ी मात्रा में हल्का सुपाच्य टमाटर अथवा अन्य फलों का रस या सूखे मेवे ले, भोजन में चोकर सहित आटा छितके वाली दाल, एवं मसाला से म्यून साग सब्जी का सेवन करना चाहिये। शीतकाल में विभिन्न प्रकार के फल और तरकारियां अमरूद, टमाटर, सिंघाड़ा, गाजर, मूली, पालक, गोभी, अगूर आदि का खूब उपयोग करना चाहिए। अमरूद को खाली पेट और अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिये। गाजर का उपयोग करने से चर्मरोग नहीं हो पाते। अब नीचे शरदऋतु में होने वाले प्रमुख रोगों से बचाव के सामान्य नुस्खे दिए जा रहे हैं, इन्हें समय पर प्रयोग में लाकर इनके गुण जाने जा सकते हैं।

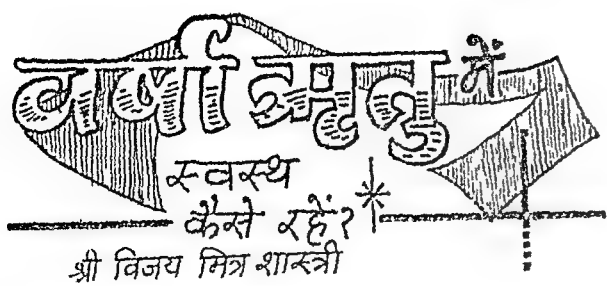
१—शरद में जुकाम और इन्फ्लूएंजा की शिकायत हो जाया करती है ऐसी हालत में दालचीनी का तेल मिश्री के साथ थोड़ा खाने से तथा रुमाल पर कुछ बूंदें छिड़ककर सू घने से लाभ मिलता है। नए जुकाम में दालचीनी की छाल का चूर्ण डेढ़ माशा को गरम चाय से लेने से विशेष लाभ मिलता है।

२—शीतकाल में सरदी के कारण या कफ से कभी कभी शिर शूल होने लगता है। ऐसी हालत में दालचीनी जल के साथ पीसकर कुछ गरम करके सिर पर लेप करने से दर्द में लाभ मिलता है।

३—सरदी, जुकाम, ज्वर, माथे का भारीपन, सुस्ती शिर शूल की खराश और मौसम की सुस्ती को दूर करने के लिए इन दिनों निम्न विधि से तुलसी की चाय बनाइये और परिवार को प्रकृतिजन्य व्याधियों से बचाइये। छाया में सखी तुलसी की पत्ती डेढ़ सेर, दालचीनी, एक पाव, तेजपत्र आधा सेर, सौंफ आधा सेर, इलायची आधा सेर, तृण चाय (अगियाघास) डेढ़ सेर, वनपसा आधापाव, ब्राह्मी वूटी आधा सेर, लालचन्दन एक सेर इनको जोकट कर डिब्बे में बन्दकर रखें। बनाने की विधि—एक सेर स्वच्छ उबालते जल में एक तोला डालकर ढाँककर रख दें। थोड़ी देर में इच्छानुसार दूध व मीठा मिलाकर गरम-गरम पीयें।

४—इन दिनों शरीर गठन, स्फूर्ति, बलवीर्य, भेघा के वर्धनार्थ आयुर्वेद की परम प्रसिद्ध औषधि च्यवनप्राश अवलेह, आमलकी रसायन, मूसलीपाक, वसन्त कुम्भाकर रस इत्यादि वैद्य की राय से इस मास में अवश्य सेवन करें। पाचन की गड़बड़ी में व कब्जियत रहने पर त्रिफला चूर्ण सोते समय गरम जल से लेकर पेट को बराबर साफ रखें। इस उपचार व सावधानी से पूरे मास का आनन्द लिया जा सकता है।

त्याज्य वस्तुएं—शरद ऋतु में त्याज्य आहार-विहार के सम्बन्ध में चरक ने बताया है कि इस ऋतु में घूप का सेवन बसा, तेल, मछली आदि का मास, क्षार तथा दही का सेवन नहीं करना चाहिए। दिन में सोना, पूरव की हवा का सेवन भी शरद ऋतु में त्याज्य है।



सामान्य रूप से जनता वर्षा को चौमासा (चातुर्मास्य) नाम से जानती है। इसके अनुसार आपाढ़, सावन, भादो और क्वार ये चार मास वर्षाऋतु के होते हैं। महर्षि सुश्रुत ने इनमें से प्रारम्भिक दो मासों को प्रावृट् तथा अन्त के दो मासों को वर्षा माना है। वर्षा का अर्थ दोनों नामों से निकलता है, इस कारण इन चारों महीनों को चौमासा कहा जाता है।

चौमासे में स्वास्थ्य पर वर्षा का क्या प्रभाव पड़ता है? इसके प्रभाव से किन-किन रोगों की सम्भावनाएँ होती हैं? इस समय कैसा रहन सहन होना चाहिये? इत्यादि स्वास्थ्य-सम्बन्धी जिज्ञासाओं का समाधान पाने के लिये आप उत्सुक होंगे। यहाँ हम क्रमशः इन पर प्रकाश डालेंगे।

वर्षाऋतु

सूर्य अभी तक उत्तरायण या प्रचण्ड गर्मी पड़ रही थी, लोग परेशान थे। तेज आधिर्या आयी और मानसून को समुद्रतल से दूर उड़ा लायी। विजली कड़की, बादल गरजे और रिम-रिम शीतल जल की अमृता बूँदें घरातल पर गिरने लगी। त्रायुमण्डल का तापमान कम हो गया। लोगों की परेशानी दूर हुई। कृपक प्रसन्न हो गये। वे हल लेकर अपने खेतों में जुट गये।

अब सूर्य दक्षिणायन हो रहा है। यह विसर्गकाल है। इस समय पृथ्वी पर सोम तत्व की वृद्धि का कार्य प्रारम्भ हो रहा है। उत्तरायण में सूर्य शक्तिशाली था, दक्षिणायन में अब चन्द्रमा का बल बढ़ेगा। अब पृथ्वी के समस्त स्थावर-जगम प्राणिवर्ग में रसों की वृद्धि होनी प्रारम्भ हो जायगी।

यह पहले कहा जा चुका है कि वर्षा ऋतु में विसर्ग काल प्रारम्भ होता है। सूर्य कर्क और सिंह राशि पर स्थिर रहता है। इस कारण पृथ्वीस्य समस्त जड़-चेतन

पदार्थों में कुछ-कुछ अमृत रस की वृद्धि होनी प्रारम्भ हो जाती है। यही कारण है कि आप भी अपने शरीर में कुछ-कुछ बल का अनुभव करने लगते हैं। अघातिये लोग अघाडा खोद कर उसमें लड़ना प्रारम्भ कर देते हैं। अब अब आगे बराबर प्रकृति में परिवर्तन होता चला जायगा। अब प्रकृति में सोमतत्व बढ़ेगा। वायु में अब रुद्धता नहीं रहेगी। चन्द्रमा का बल बढ़ता जायेगा। सूर्य का बल क्षीण होता जायगा। समस्त पदार्थों में स्निग्ध रस बढ़ेगा, वयस् खट्टा, नमकीन और मधुर रसों की वृद्धि होगी। अब आप इन सब बातों को रामभरकर अपनी दिनचर्या बनाइये। इस नियमित आचरण का यह फल होगा कि यदि आप स्वस्थ हैं तो आप में बल और पराक्रम बढ़ेगा तथा आगन्तुक रोगों से आप बचे रहेंगे।

वर्षाऋतु में आहार-विहार

वर्षाऋतु में पाचन-शक्ति कम हो जाती है। ऐसी दशा में शीघ्र पचनेवाले तथा पाचक रसों को उत्पन्न करने वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिये। गेहूँ, जौ की रोटी या दलिया खाना चाहिए। गेहूँ के आटे का चोकर छानकर फेंकना नहीं चाहिये। उसे आटे में मिलाकर रोटी बनानी चाहिए। पुराने चावल का भात, खीर या पुताव कभी-कभी खाना चाहिए। इस ऋतु में चावल का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिये। खड़ी भूँग, उड़द, लोविया, सोयाबीन, राजमाप रोआ, चने, मटर दाल के स्थान पर खाना लाभप्रद है। छिलके सहित शिम्बीघाग्य हितकर है। सब्जियों में कन्दशाक कम खाएँ। हो सके तो न खाएँ तो बहुत अच्छा हो। कन्दशाक में आलू, अरबी आदि हैं। वैसे आजकल आलू प्रायः सड़े निकलते हैं। इसे छोड़ देने से लाभ ही लाभ है। क्योंकि आलू महगे भी बहुत हैं। इस ऋतु में हरी सब्जियाँ अधिक लाभदायक होती हैं। मिण्डी, नेनुआ, परवल, वोड़ा, टिण्डा, तरोई, सतपुतिया, लौकी, कद्दू, कोहड़ा, बैंगन, करेला, चिचिण्डा, चेखसा, करेला, कच्चा केला आदि सब्जियाँ विशेष हितकर होती हैं।

पाचक रस उत्पन्न करनेवाले पदार्थों में नीबू, अदरक, मूली, करौंदा, सहसुन, प्याज, हरीमिर्च, सिरका, काली-मिर्च, पीपल, जीरा, हींग, राई, मेथी और नमक हैं। इनमें से जो भी उपलब्ध हो उसका विधिवत् प्रयोग करें।

अदरक, मूली, लहसुन, हरीमिर्च कूटकर उसमें नींबू का रस निचोड़कर उत्तम पाचक बन जाता है। प्रतिदिन भोजन के साथ खाने से आमाशय-सम्बन्धी बहुत-से रोगों से बचाव हो सकता है। सिरके में कुछ प्याज के कतरे और नमक डालकर खाना लाभदायक होता है। नींबू के रस में अदरक के टुकड़े, प्याज, मूली और हरीमिर्च के कतरे डालकर खाने से भी पाचक रसों की वृद्धि होती है।

फलों में कलमी आम अधिक खाना हानिकारक है। घुसनेवाले आम श्वेष्ठ खाये जा सकते हैं। पके आमून भी हितकर है। दही की अपेक्षा दूध पाना अच्छा है। सम्भव हो तो प्रातःकाल थोड़ा शुद्ध घी भोजन के साथ प्रयोग करना चाहिये। घी में लहसुन या प्याज पकाकर राना वायु-दाप का शान्त कर देता है। आजकल तेल में अनेक प्रकार के चाटो का खाना बन्द कर देना चाहिए। पूड़ी, कचोड़ा, मालपूजा, नाना प्रकार का मिठाईया आजकल नहीं खानी चाहिए। इनसे अनेक प्रकार की बीमारियों के होवे की सम्भावनाये होती हैं। कोई भी फल या सब्जी जरा भी सड़ा हो तो उन्हें तत्काल फेंक देना चाहिए। क्योंकि कीटाणुओं का संक्रमण उनमें कहा तक है आप को दिखलाई नहीं दे सकता और उनके प्रयोग से आप रोगों के शिकार हो सकते हैं। इसलिये स्वस्थ फलों और सब्जियों का सेवन करें।

वर्षाऋतु में सीखनरहित स्थान में रहना चाहिए। कपड़े भीग जाने पर उन्हें तत्काल बदल देना चाहिए। जूते-चप्पल आदि पहनकर बाहर से आने पर सावधानी से उन्हें साफकर निश्चित स्थान पर रख देना चाहिए। कमरे में जूते-चप्पल पहन कर न जाये। उनमें बाहर की खगी गन्दगी से रोगों के संक्रामक कीटाणुओं के फैलने की सम्भावना रहती है। बाहर से नंगे पैर आने पर पैर पोछ कर कमरे में प्रवेश करें।

वर्षा ऋतु में अधिक से अधिक दम बजे रात तक आप अपना सारा कार्य समाप्त कर सो जायें। एक बात ध्यान में रखें, आजकल शीत में बाहर बिलकुल न सोयें। प्रातः पाच बजे तक अवश्य उठ जायें। नित्य क्रिया समाप्त कर सरसों का तेल सारे शरीर में मर्से और स्नान करें। इससे बाहरी विषैले कीटाणुओं का प्रभाव

रुक जायगा। शरीर के किसी भी भाग में वायु-दोष के कारण दर्द होने की सम्भावना समाप्त होकर शरीर में बल-पराक्रम और तेज की वृद्धि होगी। इस ऋतु में भूल कर भी दिन में नहीं सोना चाहिये, दिन में सोने से कफ और वायु-दोष बढ़ जाता है। इससे जुकाम, ज्वर और खांसी आदि रोग हो जाते हैं। इसलिये प्रत्येक दशा में दिन का सोना त्याग देना चाहिये। इस ऋतु में पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है।

प्रातः काल जलपान में आप दूध, मीठे फल, ठण्डाई या मीठे चने ले सकते हैं और हा, आजकल आम के तो दिन ही हैं। प्रातः जलपान में आम का प्रयोग कर सकते हैं। दूध और फल के अभाव में चना तो बराबर आपका साथ दगा ही। चना भिगो देने पर और अक्रूरत होने पर अन्न नहीं रह जाता तब वह फल बन जाता है।

दिन में कभी-कभी आधा नींबू एक गिलास जल में निचोड़ कर पी लीजिये। इससे भी आपको बहुत लाभ होगा। इस ऋतु में जल में घालकर सत्तू नहीं खाना चाहिये। बहुत आवश्यक पड़ने पर घी और शक्कर के साथ खाया जा सकता है, परन्तु इस ऋतु में सत्तू न खाना ही हितकर है। महर्षि चरक का यह आदेश है। इस ऋतु में नदी-तालाब या तलैया में स्नान करना या उनका जल पीना भी हानिकारक है। कारण यह है कि चारों तरफ की गन्दगी बहकर जलाशयों में पहुँच जाते हैं, इस कारण उनका जल दूषित हो जाता है। आजकल घूप से भी वचना चाहिये। अधिक घूप लग जाने से वात और पित्त के प्रकोप से ज्वर हा जाता है।

वर्षाऋतु के रोग

वर्षाऋतु में अनेक प्रकार के आगन्तुक रोग हो जाते हैं। इनमें चर्म रोग, ज्वर रोग, वात रोग तथा अनेक प्रकार के ज्वर प्रमुख हैं। चर्म रोगों में फोड़े-फुन्सिया, विसर्प (अगियासन), विषैले कीटाणुओं के दश से अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। उदर रोग में आब पड़ना, पेट में दर्द-ऐठन, बार-बार पतले दस्त होना, अरुचि, मन्दाग्नि, सग्रहणी आदि। वातरोगों में—सिर में, हाथ में, पाव या पीठ में दर्द, पैरों और हाथों के जोड़ों में दर्द आदि वात रोग हो जाते हैं। ज्वरों में—साधारण ज्वर,



मिलाकर खाना भी हितकर है। हिग्वण्टक चूर्ण और मलेरिया, टाइफायड तथा फाइलेरिया ज्वर आदि हो जाते हैं।

चर्म रोग

प्रतिदिन सरसो का तैल लगाते रहने से बहुत से चर्म रोगों से रक्षा होती है। फोड़े-फुन्सियों के हो जाने पर त्रिफला मिश्रण उसके रस में मधु मिलाकर पीना चाहिये। मधु के अभाव में केवल रस ही पी सकते हैं। त्रिफला चूर्ण में सेधानमक मिला कर प्रतिदिन खाने से भी लाभ हो सकता है। छोटे-मोटे फोड़े पर केवल साफ मिट्टी पानी में मिश्रण उसके मोटा लेप लगा दे। सूखने पर उसे बराबर बदलते रहे। इससे या तो फाड़ा दब जायगा या पक कर फूट जायगा और इसी क्रिया से एक दम अच्छा भी हो जायगा। शुद्ध गन्धक शहद के साथ खाते रहने से सभी प्रकार के चर्म रोग समाप्त हो जाते हैं।

निसर्प (अगियासन) हो जाने पर शरीर में जहां-तहां आंग से जलन के समान फफाले बन जाते हैं। एक त्रिपाक्त कीटाणु के सक्रमण के कारण बच्चों का प्रायः यह रोग होता जाता है। प्रारम्भ में इसमें ज्वर का वेग बहुत रहता है। चार-पांच दिन में इसका वेग कम हो जाता है। व्रणों पर मरिच्यादि तैल, इरिमेदादि तैल, बरनाल या चर्मरोगारि मलहम लगाना चाहिये। सितोपलादि चूर्ण में गोदग्ती हरिताल मसम मिलाकर मधु के साथ देना चाहिये। अभाव में नीम के पत्तों कालीमिर्च के साथ पीसकर उसका स्वरस मधु के साथ केवल पिलाना चाहिये।

एक बड़े कोड़े के स्पर्श से भी इसी प्रकार का रोग होता है। उसमें भी यही उपचार हितकर है। इन रोगों में अन्तर इतना ही है कि पहले रोग तेजी से फैलता है, ज्वर अधिक होता है। दूसरे में रोग जहां का तहां रहता है, उसका पानी लगने पर दूसरे स्थान पर फैलता है, ज्वर नहीं होता है। रोग के बढ़ने पर कुछ ज्वर हो जाता है, परन्तु शीघ्र अच्छा हो जाता है।

वर्षाऋतु में लाइफगाय, कार्बोलिक, या नीम सोप का प्रयोग बराबर करना चाहिए। कपड़ों को गर्म पानी में उबाल कर साफ करना चाहिए। ओढ़ने-बढ़ाने और पहनने के कपड़ों का बहुत ध्यान रखना चाहिए। आजकल

फोड़े-फुन्सियों या अन्य आघातों में जट्टी ही पीव पड़ जाती है। इसलिये इसका बहुत ध्यान रखना चाहिए कि व्रणों में पीव न पड़ने पाये। पीव पड़ जाने पर तुरन्त सफाई करके वहां उपयुक्त औषधियां लगा दें।

इस ऋतु में कई ऐसे सूक्ष्म कीड़े, मक्खियां और चीटें काट खाते हैं या उड़ मारते हैं जिसमें शरीर में ददोरे पड़ जाते हैं और उनमें खाज होती है। वहां नल लग जाने से व्रण हो जाती है और फोड़े फुन्सियों का रूप ले लेता है। ऐसे समय में खाज को दूर करने के लिये सरसो का तैल, अमृतधारा या अमृताञ्जन अथवा पूर्व औषधियों का प्रयोग करें।

पेट के रोग

वर्षाऋतु में वायु विकृत हो जाने के कारण उदर सम्बन्धी नाना प्रकार के रोग हो जाते हैं। आजकल आव पेचिण और दस्त की शिकायतें बहुत रहती हैं। इसके लिये दिन में सौंफ कई बार खानी चाहिये। रात में भोजन करने के पश्चात् अजवाइन गर्म जल के साथ खानी चाहिये। ईसबगोल की भूसी में देशी शक्कर डाल कर खाने से भी लाभ होता है। हिग्वण्टक और लवणमास्कर चूर्ण को मिलाकर भोजन के साथ खाना चाहिए। नीबू का रस सादे जल में कई बार पीना चाहिये। भोजन के पश्चात् भी हिग्वण्टक चूर्ण और लवणमास्कर का प्रयोग हितकर है। इन औषधियों के अभाव में गूलर के पत्ते जल में पीस कर पीना लाभप्रद होगा।

बार-बार पतले दस्त होने पर भोजन में नियन्त्रण रखना आवश्यक है। हरे केले की सब्जी या गूलर का भरता, सूग और पुराने चावल की खिचड़ी के साथ खाना चाहिए। अद्रक के टुकड़े सावारण नमक या लवणमास्कर के साथ दिन में कई बार खाना चाहिए, लशुनादिवटो खाने से भी लाभ होता है। इनके अभाव में गूलर की पत्तियों को पीसकर पीना हितकर है।

अरुचि और मन्दाग्नि में अद्रक के टुकड़े सेधानमक के साथ दिन में कई बार खाने चाहिए। पानी में नीबू निचोड़ कर कई बार पीना चाहिए। पके जामुन में भुना जीरा, काला जीरा, काला नमक और अजवायन आदि

(शेषांश पृष्ठ ३०१ पर देखें)

ग्रीष्म ऋतु चर्या

श्रीवैद्य समाकान्त भा शास्त्री

ग्रीष्म ऋतु में आदानकाल का अन्तिम समय होने के कारण सूर्य की प्रखरता विशेष होती है और सूर्य की प्रचण्ड किरणों द्वारा पृथ्वी का सोमभाग विशेष रूप से आकर्षित होता है, अतएव ऋतु में प्रतिदिन शरीर के सोम अंश (कफ) का क्षय होने लगता है तथा रुक्षता एवं उष्णता के साथ-साथ वायु का संचय होने लगता है। आयुर्वेद में भी कहा है "ग्रीष्मे सचीयते वायुः" अर्थात्—ग्रीष्म ऋतु में वायु का संचय शरीर में होता है।

इस ऋतु में सूर्य की किरण अति प्रखर होने के कारण धूप भी तीक्ष्ण लगती है, नैऋत्य कोण की दाहक और दुःख-दायी हवा चलने लगती है। पृथ्वी अत्यन्त उष्ण, कठोर एवं दिशायें जलती हुई सी प्रतीत होती है। नदियों में जल अल्प रह जाता है, जीव-जन्तु पिपासा के मारे व्याकुल हो जाते हैं, छोटे-छोटे पौधे और लतायें भी झुलसने लगती हैं। मानव से लेकर पशु-पक्षी आदि सभी सासारिक प्राणी ग्रीष्म से अत्यन्त व्याकुल होने के कारण शीतल पदार्थों की कामना करते हैं।

अतएव इस ऋतु के आहार-बिहार में ऐसी सावधानी अवश्य रखनी चाहिये, जिससे शरीर के सोम अंश (कफ) की कमी की पूर्ति होती रहे और वायु का भी अधिक संचय न होने पाये। इसी बात को दृष्टि में रखते हुए आयुर्वेद के आचार्यों ने गरमी के दिनों में मधुर रस प्रधान स्निग्ध, शीतल और सुपाच्य पदार्थों का सेवन उचित तथा अति नमकोन, कटु और अम्ल पदार्थों का सेवन हानिकर बतलाया है। अतः इस ऋतु में विशेष जल तत्व वाले तरल शीतल तथा स्निग्ध द्रव (अन्नादि) का सेवन स्वास्थ्य के लिए कल्याणप्रद है। इस ऋतु में कम खाना चाहिये। कोदो, साठी चावल का भात, जौ, ज्वार और गेहूँ की रोटी, मूँग, अरहर, अदरक, मसूर आदि की दाल, तरबूज, खीरा, ककड़ी, पेठा, फरवल, लौकी, धीयातोरई आदि का शाक, मीठा दही, मठा आदि का सेवन हितकर है।

मधुर रस प्रधान किन्तु हल्का, स्निग्ध, शीतल तथा पतला आहार ही सेवन करना चाहिये। स्वयं प्रकृति भी इन दिनों ऐसी चीजों को पैदा करती है जो हल्की, स्निग्ध, साथ-साथ शरीर पर होने वाले गर्मी के प्रभाव को शांत करती हैं। गरमी के दिनों का प्राचीन खाद्य सत्तू ऐसी ही चीज है। दही और दूध की लस्सी, गन्ने का रस, प्याज, पुदीना, इमली और आम का पना इत्यादि ऐसी चीजें हैं, जो ग्रीष्म ऋतु की प्रचण्ड गरमी के आघात से बचाने के साथ-साथ शरीर में नित्य नई शक्ति का भी संचय करती हैं।

गरमी के दिनों में पाचक अग्नि एकदम कमजोर हो जाती है, अतः प्रातः कालीन भोजन में गरिष्ठ और अजीर्ण कारक पदार्थ कदापि नहीं लेने चाहिए। हल्के, सुपाच्य एवं शीतल प्रभाव वाले पदार्थ परिमित मात्रा में खाने चाहिए। सामान्य भोजन की मात्रा भी कम रखनी चाहिये और मांस यथासम्भव बिल्कुल ही नहीं खाना चाहिये।

प्रातः नित्यकर्म से निवृत्त होकर एक गिलास अच्छी ठंडाई, दूध या दही की लस्सी अथवा जौ या चने का सत्तू पानी में घोलकर मीठा मिला कर पी लेना चाहिये। खश या चन्दन का शर्वत भी पी सकते हैं, जो सुगन्ध और गुण दोनों में उत्तम होते हैं।

बनाने की विधि—आधा पाव खश या चन्दन का बुरादा एक सेर जल में बारह घण्टे तक भिगोकर फिर खूब मलकर छान ले, छाने घोल में तीन सेर शक्कर या मिश्री और आवश्यकतानुसार जल मिला ले। इसका चार बोतल शर्वत घर में ही बन सकता है। यह कच्चा शर्वत १०-१५ दिन तक खराब नहीं हो सकता।

प्रातः कालीन पेयों में नीरा (ताड़ या खजूर से निकालने वाला रस) स्वास्थ्य के लिये बहुत उत्तम है। नारिकेल का जल, गन्ने या सन्तरा आदि फलों का ताजा रस भी उत्तम पेय है। राजस्थान में लोग जौ के आटे को मठा (छाछ) में मिलाकर बाली की तरह बहुत पतली बनाते हैं, फिर दूसरे दिन बासी होने पर मठा के साथ ही पीते हैं। यह पेय भी ग्रीष्म के प्रभाव से बचने के लिये अच्छा है। मद्रास में लोग सुबह के भोजन में ठण्डा भात और इमली को जल में गलाकर तैयार किया तरल पदार्थ लेते हैं। ध्यान रहे, बासी भात और इमली का नित्य भोजन



यद्यपि स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, परन्तु ग्रीष्मजल्य गरमी के प्रभाव से बचने के लिये यह प्रयोग बुरा नहीं है।

ग्रीष्मकालीन मध्याह्न भोजन—उत्तम चावल, पतली दाल या कढ़ी, दही अथवा मठा अवश्य लेना चाहिए। जो केवल चावल खाकर नहीं रह सकें वे जौ या गेहूँ की रोटी भी अल्प मात्रा में ले सकते हैं। दिन बड़े होने से दोपहर के बाद इन दिनों कुछ भूख लगती है तब भुने हुए जौ और चने खाकर ठण्डा जल पीना हितकर होता है। घम-वान लोग फल या फलों का ताजा रस भी ले सकते हैं।

रात्रि के भोजन में रोटी, हरी प्याज, पुदीना या घनिया की चटनी होनी चाहिए। गर्मी में कच्चा प्याज खाना बहुत लाभदायक होता है। भारत के श्रमशील किसान केवल कच्चा प्याज और रोटी खाकर भूष में काम करते हुए भी निरोग रहते हैं।

इन दिनों आम का सेवन बहुत उपयोगी है। कलमी आमों में गूदा अधिक होने से वह ढेर में पचता है, परन्तु छोटे-बीजू आमों में रस अधिक होता है, जो पाचन-शक्ति बढ़ाकर शरीर को पुष्ट करता है। दूध के साथ आम का रस लेना—शरीर का वजन और शक्ति बढ़ाता है।

ग्रीष्मऋतु में चाय का अति उपयोग स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक है, यदि अनिवार्य हो तो बहुत कम पीना चाहिए। इन दिनों दूध भी ठण्डा करके ही पीना चाहिए। परन्तु दूध को ठण्डा करने हेतु स्वच्छ पात्र में कपड़े से मुँह बाँधकर रखना चाहिए जिससे उसमें धूल-कीट आदि न मिल सके।

गर्मी में स्नायुमण्डल बहुत कमजोर रहता है, अतएव मादक पदार्थों का सेवन कतई नहीं करना चाहिए क्योंकि मादक पदार्थों का प्रभाव सीधे स्नायुमण्डल पर पड़ता है। यदि किसी कारण पीना ही पड़े तो, अधिक पानी मिलाकर और अल्प मात्रा में पीवे, अन्यथा सूजन, सुस्ती और देहोशी तक हो जाती है तथा कभी-कभी स्नायुमण्डल पर घातक प्रभाव पड़ता है। इन दिनों स्त्री-प्रसंग से सर्वदा बचने की चेष्टा करें, अन्यथा इससे शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की निर्वलता बढ़ती है।

आयुर्वेद मतानुसार ग्रीष्मऋतु में दोपहर के समय दो तीनों घण्टा सोना स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

गर्मी के दिनों में अधिकतर गहरी लोग वर्षा का बहुत

प्रयोग करते हैं। वर्षा पीने में तत्काल तो ठण्डक देती है, परन्तु उसकी ठण्डक ग्वाह नहीं होती। वर्षा अधिक माने पीने से दाँतो की जड़ें कमजोर हो जाती हैं, पाचनशक्ति क्षीण हो जाती और गला चगाव हो जाता है। विशेषकर बच्चों को आइसक्रीम आदि वर्षा के पदार्थों में बचाना चाहिए।

गर्मी की ऋतु में आँखों की बहुत रक्षा करनी चाहिए, बहुधा इन्हीं दिनों में आँख आया करती है। सर्वाधिक बचाव लू से करना चाहिए। थोड़ी सी असावधानी के कारण लू लगने से प्राण तक जा सकते हैं। यथासम्भव तेज धूप में कदापि बाहर न निकलना चाहिए। निकलना ही पड़े तो काफी पानी पीकर चमकना चाहिए। बहुत महीन कपड़ा पहनकर धूप में चलना-फिरना हानिकारक है। सफेद मोटे कपड़े से शरीर को ढककर चलने से लू से बचाव होता है।

ग्रीष्मऋतु में कुछ उपयोगी पेय पदार्थ
दूध और दही की लस्सी—

शरीर में बढ़ी हुई गर्मी को कम करने के लिये अनेक उपायों में लस्सी का प्रयोग बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि शरीर के अन्दर अधिक मात्रा में पहुँचाया हुआ पानी मूत्र की राशि और पानी के परिणाम को बढ़ाता है और ये शरीर से गर्मी को निकालने में बहुत उपयोगी साधन हैं। ग्रीष्म ऋतु में दूध या दही की लस्सी का प्रयोग भारतीय प्राचीन मतानुसार ही है और यह विज्ञानसम्मत भी है।

गर्मी की तटप और प्यास की शांति के लिये लस्सी का महत्व बहुत ज्यादा है और यही कारण है कि गरमी आते ही लस्सी की माँग बढ़ जाती है। लस्सी कच्चे दूध की भी बनती है और दही की भी तथा इनमें शरीर को शीतल और पुष्ट करने के पर्याप्त गुण हैं। कच्चे दूध की लस्सी में इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि दूध ताजा हो, ढेर तक रखे हुये गरम किये हुए अथवा मक्खन निकाले हुए दूध की लस्सी में उपरोक्त गुण नहीं रहते हैं। पेशाब लाने का काम दूध की लस्सी ज्यादा करती है, अतः जिनके पास ताजा दूध का साधन हो, उन्हें प्रातः काल इसी का सेवन करना चाहिए।

दही की लस्सी में भी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में रहते हैं और यह सुस्वादु होने के साथ सुपाच्य भी है, अतः

प्यास की शान्ति एवं शारीरिक शक्ति रक्षणार्थ दही की लस्सी का उपयोग इस ऋतु में अवश्य करना चाहिए। इतना ध्यान रखें कि मक्खन निकाले हुए दूध का दही न हो तथा लस्सी गाढ़ी भी न हो, क्योंकि गाढ़ी लस्सी भूख को कम करती है, अतः उचित परिमाण में पानी मिलाना चाहिए। शरीर के तन्तुओं को पानी की आवश्यकता पूरी करने के उद्देश्य से लस्सी पतली बनाकर पीनी चाहिए, गाढ़ी लस्सी शरीर-पोषण के लिये तो ठीक है, परन्तु देखा गया है कि वह प्यास को बढ़ाती और भूख को भी कम करती है, पतली लस्सी इसके विपरीत प्यास को शान्त करती है।

लस्सी नमकीन और मीठी दो तरह की बनायी जाती है, मीठी लस्सी नमकीन की अपेक्षा अधिक शीतल और तृषाशामक होती है। शरीर को ठण्डक पहुचाने के लिये मीठी बनाना ही उत्तम है। यद्यपि नमकीन लस्सी मीठी लस्सी की अपेक्षा हल्की और सुपाच्य होती है परन्तु इसमें प्यास को शान्त करने की क्षमता उतनी नहीं है। यही कारण है कि नमकीन लस्सी एक बार पीने के बाद बार-बार पीने की इच्छा होती है। नमकीन लस्सी उन लोगों के लिये उपयुक्त हो सकती है, जिनको पसीना जल्दी जल्दी और विशेष परिमाण में आता है, जिससे उनके शारीरिक तन्तुओं में पानी के अनावश्यक परिमाण को पूरा करने के लिये उसे पहुचाने की जल्दी-जल्दी आवश्यकता बनी रहे। निर्बल पाचकालिनी वालों और उदर रोगियों के लिए नमकीन लस्सी पीना हितकर है।

मन्ने या सन्तरे का रस—

गन्ने का रस भी गर्मी में एक उपयुक्त पेय है और सस्ता होने के कारण गरीब लोग भी इसे पी सकते हैं। दोपहर के समय १-२ बार मन्ने का रस पी लेने से पेट के साथ दिमाग में भी शान्ति आ जाती है और पेशाब खुलकर आने से तबीयत हल्की रहती है। यह पाचक भी है और दस्त साफ लाता है।

सन्तरे का रस चूँकि सर्वसाधारण के लिये सुलभ नहीं हो पाता, किन्तु जो साधन-सम्पन्न हैं, उन्हें २-४ सन्तरे का रस दोपहर में अवश्य पीना चाहिए। यह परम सुस्वादु और सुपाच्य होने के साथ-साथ पोष्टिक भी है।

ठंडा पानी—

गर्मी में ठंडे पानी की माँग बहुत बढ़ जाती है। अक्सर लोग पानी को ठण्डा करने के लिए बर्फ का उपयोग करते हैं, यद्यपि बर्फ मिला या इसके द्वारा ठण्डा किया हुआ पानी क्षणिक शीतलता प्रदान करता है, परन्तु इससे पीने वालों की प्यास शान्त नहीं होती और न वह सुस्वादु जल ही होता है। अतः निम्नलिखित विधि से ही पानी ठण्डा करके पियें—

इस ऋतु में पानी ठण्डा करने के लिये सर्वप्रथम ऐसे मृत्तिका पात्र लें, जो शीतऋतु में बने हों, ऐसे मृत्तिकापात्र (हॉडी) में पानी भरकर इसे बालू पर रखें, बालू को पानी से तर करते रहे। हो सके तो पानी को सुस्वादु बनाने के लिए इसमें थोड़ा-सा गुलाब या केवड़ा का अर्क डाल दें। इस प्रकार तैयार किया हुआ शीतल जल तृषाशामक, मनोह्लादक, सुपाच्य और सुस्वादु होगा। इतना ध्यान रखें कि पानी रखने का स्थान ऐसा हो जहाँ सूर्य की किरणें सीधी न पड़ती हो, घड़ा के ऊपर गीला कपड़ा लपेट कर रखना चाहिए तथा घड़े का मुख ढक करके रखें, जिससे घड़े के अन्दर चीटी कीड़े आदि का प्रवेश न हो सके।

ग्रीष्मऋतु के कुछ प्रमुख रोग

स्वास्थ्य की दृष्टि से ग्रीष्मऋतु एक अभिशाप ही है, इस ऋतु में न केवल शारीरिक एवं मानसिक शक्ति का ह्रास होता है, अपितु कुछ ऐसे भयंकर रोगों का प्रादुर्भाव होता है, जिससे स्वास्थ्य की रक्षा करना बहुत कठिन हो जाता है। अतः इन भयंकर रोगों से बचाव किस प्रकार हो सकता है, उसके सम्बन्ध में सक्षिप्त विवरण नीचे दिया जा रहा है।

अंशुघात (लू लगाना)—

ग्रीष्मऋतु का यह आकस्मिक रोग है। इस रोग से कब किस स्थान या अवस्था में कौन कहाँ पर आक्रान्त हो जायगा—कोई ठीक नहीं है। लू लगने के कुछ मुख्य कारण ये हैं—तेज धूप में अधिक परिश्रम करना तथा अधिक मार्ग चलना, परिश्रम या मार्ग चलने के बाद बिना विश्राम किये तुरन्त पानी पी लेना, वायुरहित तथा अधिक उष्ण स्थान में परिश्रम करना, नगे पैर तप्त जमान पर चलना, बिना छाता लगाये नगे सर तथा नगे वदन चलना—



इत्यादि कारणों से लू लगने की अधिक सम्भावना रहती है, विशेष कर दुर्बलता, मद्यपान, ज्वर, कोष्ठवद्धता आदि कारणों से लू शीघ्र ही लग जाती है।

अतएव लू से बचने के लिए—यदि किसी अत्यावश्यक काम के लिये तेज धूप में जाना ही पड़े तो घर से निकलने के पहले पूर्णमात्रा में शीतल जल पीकर ही घर से निकलें, जेब में प्याज या कपूर का टुकड़ा रखें तथा इसे कभी-कभी सूँघते भी रहें। सफेद खादी या सफेद मोटे वस्त्र से शरीर विशेषतः सिर और गर्दन के पीछे के हिस्से को ढँक लें। भुने हुए कच्चे आम की केरी का पना पीना भी बहुत लाभदायक है। पाती (कागजी) नीबू का सेवन भी बहुत लाभदायक है, कोष्ठवद्धता न हो, इस पर ध्यान रखें।

यदि दुर्भाग्यवश लू लग ही जाय तो लू के रोगी को नमकीन थल पिलावें, रोगी को ठण्डे घर में रखें—यह श्यान हवादार होना चाहिए। लू के रोगी को आम-नीबू कपूर आदि के उपयोग से काफी लाभ होता है। यह सर्वदा स्मरण रखना चाहिये कि लू से बचने के लिए पर्याप्त जल और लवण का भाग शरीर में मौजूद रहना आवश्यक है। पसीना द्वारा जल और लवण का अधिकांश भाग शरीर से बाहर निकलता रहता है, अतः इसकी रक्षा के लिये आम का पना निम्नलिखित विधि से बना कर देना चाहिए—

आम की कच्ची कैरी (टिफुला) को आग में भूनकर उसका रस—निचोड़ लें और उसमें आवश्यकतानुसार चीनी या मिश्री मिलाकर पीवें। कहीं-कहीं भोजनोत्तर भी इसे पिया जाता है।

इसी तरह इमली का पना भी लू से बचने के लिए सेवन किया जाता है। इसको बनाने की विधि निम्नलिखित है—

पकी इमली को २ घण्टे तक पानी में भिगोकर इसे हाथ से खूब मल दें और छानकर इसमें आवश्यकतानुसार चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

गरमी वा लू से बचने के लिए इमली का पानक बहुत उपयोगी है। इसके अतिरिक्त भोजन के साथ या भोजनोत्तर इसका व्यवहार कर सकते हैं परन्तु ध्यान

रहे कि आम की अपेक्षा इमली में चट्टापन अधिक होने से उसका विशेष सेवन करना धानिका एक होता है।

लू लग जाने पर तत्काल कच्चे प्याज का रस निकाल कर रोगी को पिलाना चाहिये। बर्फ के टुकड़े घूमने के लिए मुँह में डालते रहना और मसाले पर बर्फ की थैली भी रखनी चाहिये। घने की मूंगी पत्तियों को पानी में गलाकर रोगी के ममस्त घाँवर पर मल देना चाहिये।

हेजा—

आयुर्वेदीय सिद्धान्तानुसार तो मनुष्य बिना देश, काल का विचार किये ही अनाप शनाप अधिक भोजन करता है उसे अजीर्ण होकर हेजा (काँनरा) उत्पन्न होता है। हेजा का प्रकोप अत्यधिक गरमी पड़ने पर होता है और यह स्वाभाविक बात है कि अधिक गरमी पड़ने पर साधारण भोजन भी कठिना से ही पचित होता है, ऐसी स्थिति में यदि अत्यधिक भोजन किया जाय और उसमें भी गरिष्ठ (देर में हजम होने वाले) पदार्थ हों तो अजीर्ण होकर हेजा हो ही जायगा।

हेजे का साधारण लक्षण वमन और दस्त होना है, वमन और दस्त होते ही साधारण लोग समझ लेते हैं कि हेजा हुआ। इसमें प्रथम तो अतिसार आदि की तरह दस्त होते हैं, किन्तु पीछे पानी या चावलों के माँड़ के सदृश दस्त होने लगते हैं और वमन में केवल पानी ही पानी निकलता है तथा पेयाव बन्द हो जाता है। हेजे की यह मोटा-मोटी पहचान (लक्षण) है।

हेजे से बचने के उपाय—

वैसे तो जितने भी रोग होते हैं वे सब मनुष्य के आहार विहार दोष के कारण ही होते हैं, साधारणतया मनुष्य की गलती से ही रोगोत्पत्ति का कारण माना गया है, परन्तु हेजे की गलती बहुत भयानक होती है, यदि मनुष्य अपनी गलती का सुधार करले तो कोई रोग हो ही नहीं सकता अस्तु, निम्नलिखित उपायों से हेजे से बचा जासकता है—

जहाँ अधिक गरमी पड़ने लगे, गन्दगी अधिक फैलने लगे तो, हेजे की सम्भावना समझनी चाहिए, अतः इनसे बचना चाहिए आर्तकित नहीं होना चाहिये। अक्सर देखा गया है कि डरपोक व्यक्ति बहुत शीघ्र हेजे का शिकार बन जाते हैं। अतः मन को शान्त रखे और सदा प्रसन्न

मन से रहें, हैजे के प्रकोप के समय सुगन्धित चीजें जैसे—कपूर, विपरमेष्ट, इत्र आदि बराबर साथ रखें, निवास स्थान में सुगन्धित धूप जलाये, जिससे वायु की परिशुद्धि हो, भोजन हलका और सुपाच्य थोड़ी मात्रा में करें, दस्तावेज दवा नहीं ले। विशेष सावधानी जल पर रखें, कुएँ या तालाब के पानी को उबालकर काम में ले। कुएँ के पानी की परिशुद्धि के लिए उसमें पर्याप्त मात्रा में कलई (घूना) डाल दें, इससे कुएँ का पानी स्वच्छ और कीटाणुरहित हो जाता है। भोजन से साथ अदरक, पुदीना और प्याज की चटनी का बराबर व्यवहार करें। बासी भोजन भूलकर भी न करें, बराबर ताजा और सुपाच्य भोजन करें। अर्क कपूर को पानी के साथ एक दो बार अवश्य व्यवहार करें।

मसूरिका—

मसूरिका (खसरा)—बच्चों के लिए यह रोग बड़ा कष्टदायक होता है, ऐसे बच्चे इस रोग से विशेष-

तया आक्रांत होते हैं, जिन्हें कफ की शिकायत अधिक मिलती रहती है। जिन बच्चों में कफाधिक्य नहीं रहता, उनके शरीर में यह रोग वृद्धिकर नहीं होता। इस रोग में छोटी-छोटी फुन्सियाँ सर्वांग में निकल आती हैं, बच्चे का शरीर इन फुन्सियों के कारण रक्तवर्ण सा हो जाता है, साथ ही बुखार, सर्दी, खांसी, न्यूमोनिया, आन्त्रिक ज्वर आदि उपद्रव भी देखे जाते हैं।

रोग के लक्षण मालूम होते ही लोंग, कूठ और तुलसी की पत्ती को पानी में उबालकर पीने के लिए देना चाहिए। ब्राह्मीवटी १ गोली, मुक्तामस्म या पिष्टी चौथाई रत्ती, इन सबको एकत्र मिलाकर प्रातः साथ मधु में मिलाकर दें। यदि कफाधिक्य हो तो चन्द्रामृत रस १ रत्ती, टकण २ रत्ती, प्रवालमस्म १ रत्ती, कस्तूरी चौथाई रत्ती—इन सबको एकत्र मिलाकर प्रातः, दोपहर और शाम को पान का रस और शहद में मिलाकर देने से शीघ्र लाभ होता है।

वर्षा ऋतु में स्वस्थ कैसे रहें . : पृष्ठ २९६ का शेषांश

लवणभास्कर धूर्ण मिलाकर भोजन के साथ या बाद में खाना चाहिए। यदि देशी पके आम मिले तो उन्हें ही कई बार चूसें। अन्न खाना छोड़ दें। एक दो दिन में अर्चि या मन्दाग्नि दूर हो जायगी और भूख लगने लगेगी। सग्रहणी आदि रोगों में भी इन्हीं उपायों को अपनाया जा सकता है। प्रत्येक दशा में पथ्य का आचरण करें।

वात रोग

शरीर के किसी भी भाग में दर्द हो जाने पर वहाँ पर सरसों के तेल में लहसुन या अजवायन या दोनों पकाकर मालिश करें तो दर्द दूर हो जायगा। गठियाँ हो जाने पर महानारायण तेल की मालिश करें तथा महायोगराज गुग्गुलु साय-प्रातः गर्म जल से खायें।

ज्वर

आजकल मलेरिया और फायलेरिया के मच्छरों द्वारा काटे जाने के कारण मलेरिया और फायलेरिया का ज्वर हो जाता है। तालाब आदि के दूषित जल का सेवन करने, टाइफाइड, कालाजार आदि ज्वरों का संक्रमण हो जाता है। ऐसी दशा में जल खोलाकर नये मिट्टी के घड़े में रख दें और यही जल रोगी को पीने के लिये दे। तुलसी के

पत्ते अद्रक और कालीमिर्च का काढा बनाकर पिलाये। मूँग और पुराने चावल की खिचड़ी, परवल का यूप, नीबू, मुसम्बी और मीठा अनार आवश्यकतानुसार खाने के लिये देवे। गोमूत्र एक तोला से चार तोला तक अवस्था के अनुसार रोगी को पिलाये। इसके लिये लाल या काली गाय अधिक उपयुक्त होती हैं। अभाव में किसी भी गाय का मूत्र काम में लिया जा सकता है। शहद मिलाकर या बिना शहद मिलाये गोमूत्र का प्रयोग हो सकता है। इससे तीनों प्रकार के ज्वरों में लाभ होगा।

विशेष-ध्यान

वर्षा ऋतु में मक्खियों का उपद्रव बहुत बढ़ जाता है। मक्खियों से विशेष सावधान रहना चाहिये। पानी एवं पीने की वस्तुओं को संभालकर रखना चाहिए। नल के पानी को छोड़कर शेष कूआ, तालाब या नदी का पानी बिना उवाले नहीं पीना चाहिये। किसी भी दशा में बासी भोजन का उपयोग न करे। बहुत भूख लगने पर कम से कम खाये। नीबू, अद्रक, लहसुन, प्याज इनमें से एक-एक वस्तु आपके भोजन में अवश्य रहनी चाहिए। जब तक आम मिलें तब तक कम से कम एक आम प्रतिदिन लें।



हमारे भारतवर्ष में ६ ऋतुयें होती हैं। प्रत्येक ऋतु दो मास तक की रहती है। इस प्रकार यहाँ दो महीने में एक ऋतु का विभाजन प्रकृति के अनुसार किया गया है।

विभाजन निम्न प्रकार से किया गया है—

माघ-फाल्गुन	शिशिर ऋतु
चैत्र-वैशाख	वसन्त "
ज्येष्ठ-अषाढ़	ग्रीष्म "
श्रावण-भाद्रपद	वर्षा "
आश्विन-कार्तिक	शरद "
मृगशिर-पौष	हेमन्त "

हमें यहाँ वसन्त ऋतु पर विचार करना है। वसन्त चैत्र एवं वैशाख मास में होती है। किन्तु हम इसको पूर्व (त्योहार) के रूप में माघ शुक्ल पक्ष की पचमी से ही मान लेते हैं। चैत्र महीने से यह वसन्त पचमी ठीक चालीस दिन पूर्व में होती है।

चालीस दिन पहले मानने का पक्ष भी कुछ ठीक जान पड़ता है, क्योंकि ऋतु का चालीसवा दिन गर्म काल के नाम से प्रसिद्ध बताते हैं।

वैसे हम प्रत्यक्ष रूप से देखते भी हैं कि इस समय आम में बौर आभि लगते हैं, सरसो विकसित होकर खेतों की सुन्दरता बढ़ाने लगती है। फोयल भी आम पर कूकने लगती है। इस प्रकार से वसन्त का आगमन माघ शुक्ल पचमी से ही स्पष्टतः देखने को मिलने लगता है। किन्तु वसन्त चर्या हमको यहाँ से प्रारम्भ न कर फाल्गुन मास के अन्तिम सप्ताह से शिशिर ऋतु चर्या को छोड़ने के उपक्रम के साथ-साथ वसन्त-चर्या का उपक्रम प्रारम्भ कर देना चाहिये।

मधु और माधव दोनों ही शब्द मधु से बने हैं। मधु रस एक प्रकार का विशेष रस है, जो प्राणी एवं वृक्षादि को आह्लादित करता है। इसीलिए इसको वसन्त नाम से कहा जाता है।

वृष्टि काल के बिना ही इस मधु रस से सारे वृक्ष-

तत्तादि अंकुरित हो उठते हैं तथा पुष्प भी मन को मोहने लगते हैं। इसी वसन्त ऋतु में फलन एव कान्ना दोनों का विशेष रूप से अनुभव होता है, क्योंकि 'वसन्त्यास्मिन् सुपन्ति' आनन्दानुभव प्राणी इसी समय विशेष रूप से करता है।

इस कारण से भी इसको वसन्त कहते हैं। यह ऋतु प्राणियों के साथ ही साथ वृक्षादि को परवर्धित करने वाले मधु रस को प्रकृति से प्राप्त करती है। मधु इसी प्राप्ति से इसको वसन्त कहा जाय, तो भी अनुपयुक्त नहीं होगा। शिशिर ऋतु में संचित कफ वसन्त में सूर्यरश्मि से तपकर अग्नि को मन्द करता है, मदाग्नि रोगोत्पादक है। शरद ने भी इस विषय में कहा है—

वसन्ते निचित श्लेष्मा दिनकृद्भाभिरोरितः ।

कार्याग्निं चाघते रोगास्ततः प्रकुरते बहून् ॥

—च० सु० अ० १-२२

अतः शीतोद्भव दोषों का नाश वसन्त में कर लेना चाहिए। कहा है—

“शीतोद्भव दोष घर्षं वसन्ते ।”

वसन्त ऋतु में वमनादि कर्म का आचरण करें। अष्टांग-गकार भी शिशिर ऋतु में संचित कफ-नाश के लिये तीक्ष्ण वमन रक्ष भोजन तथा व्यायाम से कफ को जीतने के लिये कहते हैं। कहा है—

तीक्ष्णैर्वमनस्याद्यं लघुलक्षैश्च भोजनैः ।

व्यायामोद्धर्तनाघातैर्जित्वा श्लेष्माणमुत्त्वणम् ॥

वमन के बाद आयुर्वेद में तैलाम्यञ्ज का वर्णन किया गया है। घर्मशास्त्र ने भी अम्यञ्ज नहीं करने वालों को नरकगामी बताया है।

सर्वत्सरारम्भ तथा वसन्त, दीपमलिका उत्सव पर जो मनुष्य तैलाम्यञ्ज नहीं करता है वह नरक में जाता है ऐसा निर्णय-सिम्बु में यष्टिष्ठ वाक्य है—

वत्सरादौ वसन्तादौ वसिराज्ये तथैव च ।

तैलाम्यञ्जमकुर्वानो नरकं प्रतिपद्यते ॥

आयुर्विज्ञान तैलाम्यञ्ज के लिए कहता है कि मनुष्यों को प्रतिदिन तैलाम्यञ्ज का आचरण करना चाहिए। अम्यञ्ज श्रम (यकान) वाले रोग एवं वृद्धावस्था नाशक है। दृष्टि तीव्र करता है। आयुर्वर्धक, त्वक् को सुकोमल तथा शरीर को दृढ करता है। अष्टाङ्गकार ने कहा है—

अम्यञ्जमाचरेन्नित्यं सजराश्रमं वातबहा ।

दृष्टिं प्रसाव पुष्ट्यायुः स्वप्नसुखदाढ्यकृतः ॥

चरक ने भी इस विषय को अछूता नहीं छोड़ा है। वे लिखते हैं स्नेह का प्रयोग अगर मिट्टी के घड़े पर किया जाय तो वह भी स्नेहामिषित होकर एक विशेष कान्ति को प्राप्त कर लेता है। मृत चर्म के ऊपर स्नेह का प्रयोग करने से वह भी चमक उठता है तथा चर्म टिकाऊ बन जाता है।

बागने से गाड़ी की धुरी सशक्त बन जाती है। निर्जीव भी जब स्नेह के प्रभाव से सुकोमल एवं कार्य में दृढ़ता तथा तेजस्विता को प्राप्त करते हैं, यदि मानव स्वयं सुकोमल बन जाए, तो इसमें क्या विशेषता है? तैलाम्यङ्ग करने वाला मनुष्य वायुजनित पीड़ा, श्रम तथा कष्ट को सहन करने वाला बन जाता है। वायु विशेषतः स्पर्शेन्द्रिय में विद्यमान रहती है तथा स्पर्शेन्द्रिय स्वभावित है।

अभ्यङ्ग से सहसा आघात लगने पर भी शरीर विकार को प्राप्त नहीं होता है।

प्रति दिन इस अभ्यङ्ग आचरण से अङ्ग-प्रत्यङ्ग बलिष्ठ, सुन्दर तथा वृद्धावस्था को दूर करता है। मालिश करने वाले का शरीर एक विशेष प्रकार की कान्ति को ग्रहण कर लेता है। शरीर का रूपापन, एंठन, श्रम, हाथ पैर का सो जाना इत्यादि समाप्त हो जाते हैं। दृष्टि निर्मल होती है। पैरों पर अभ्यङ्ग करने से पैरों में गृध्रसी, पैरों में विवाई फटना तथा सिरा स्नायु सकोच मट्ट होते हैं।

इन उपर्युक्त गुणों के कारण मनुष्यों को अधिकाधिक रूप से अभ्यङ्ग का सेवन करना चाहिये। तैलाम्यङ्ग के पश्चात् घूप-सेवन करना चाहिये। (घूप सेवन उम्मी को करना चाहिए, जो पूर्व से उसके अभ्यस्त हो। प्रत्येक के लिए यह आवश्यक नहीं है कि वे घूप का सेवन करें) कवलग्रह, अञ्जन तथा उष्ण जल से शौचविधि (शौचकार्य, दन्तधावन तथा स्नानादि) कुसुमागम के लिए बताये हैं। जैसा कहा है—

व्यायामोद्वर्तन धूमं कवलग्रहमञ्जनम् ।

मुलाश्वना शौचविधि शीलयेत्कुसुमागमे ॥

—च. सू अ० ६।२४

बड़े हुए कफ को व्यायाम, उद्वर्तनादि से जीतकर

चन्दन, अगुरु, कुंकुमादि से अनुलेपन कर स्नान करे। भोजन के लिए पुराने यव, गोधूम का प्रयोग कर। भोजनोपरान्त विभिन्न वृक्षों के पुष्पों से सुगन्धित वनों से आनन्द प्राप्त करें।

मध्याह्न में गोष्ठी तथा मनमोहक विचित्र कथाओं में अपना समय व्यतीत करे।

वसन्तकाल में गुरु (भारी) शीत (ठंडे) एवं दिन का शयन, स्निग्ध, अम्ल, मधुरादि को छोड़ देना चाहिए। शरद एवं वसन्त काल में रुक्ष भोजन को विशेष प्रकार से काम में लेना चाहिए। चरक के विमान स्थान में कहा है कि कटु तिक्त एवं कषाय वात को उत्पन्न करते हैं। मधुर अम्ल, खवण ये वात के शमन करने वाले हैं। मधुर, अम्ल, लवण श्लेष्माजनक हैं।

कटु, तिक्त, कषाय श्लेष्मा का शमन करते हैं। 'सर्व का साराश अष्टांग हृदय में एक ही श्लोक में इतनी सुन्दरता से भर दिया है, जैसे विहारी कवि ने अपने दोहों में गागर में सागर भरने की कहावत को चरितार्थ कर दिखाया है।

वे कहते हैं, अपने शरीर के लिए हितकर भोजन करना चाहिए। विषयों में अनासक्त की तरह से रहना चाहिए। दान देने वाला, सत्य बोलने वाला, क्षमाशील, वृद्धों की सेवा-सुश्रूषा करने वाला मनुष्य प्रतिदिन नीरोग रहता है। जैसा कहा भी है—

नित्य हिताहार विहार सेवा,

समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ॥

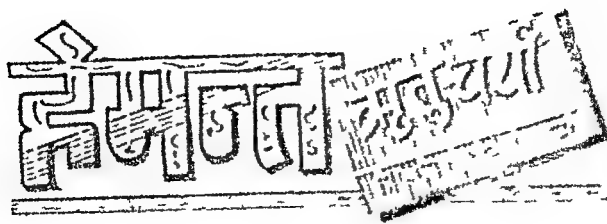
दाताः सम. सत्यपर क्षमावा,

नाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

प्रत्येक ऋतु के अन्तिम सप्ताह में उस ऋतुधर्या को छोड़कर उपक्रम करना चाहिए और इस उपक्रम के साथ ही आने वाली ऋतु की विधि का आचरण करने से हानि होती है और मनुष्य रोगी बन जाता है, क्योंकि रोग असात्म्यज होते हैं।

—वैद्य श्री यदुनन्दन त्रिपाठी,

कठेरा वाली चौकी, नाथद्वारा (राज०)



वायुर्वात्युत्तर शीतो रजोधूमाकुला दिशा ।
छन्नस्तुपारैः सविता हिमावद्धा जलाशया ॥

उत्तर दिशा से शीतल वायु बहाने वाली हेमन्त ऋतु की सभी दिशाएँ रज कण तथा धुँयेँ से व्याप्त रहती हैं। सूर्य देव कुहरे से छिपे रहते हैं और जलाशय बरफ से ढके रहते हैं। इस प्रकार शीतकाल की ठण्डी हवा के स्पर्श से (आमाशय में ही) सरुद्ध हुई स्वस्थ मनुष्यों की जठराग्नि हेमन्त ऋतु में प्रबल रहती है। इसलिये स्निग्ध और भारी पदार्थ खाने से भी वे हजम हो जाते हैं।

हेमन्त ऋतु का आहार—इस ऋतु में भारी और स्निग्ध पदार्थ खाने चाहिए। इस ऋतु में रात बढी होने से रात का किया हुआ आहार जल्दी हजम हो जाता है और सवेरे ही भूख लगने लग जाती है। इसलिये सवेरे कुछ पाक, लड्डू या अन्य वस्तु का नास्ते के रूप में सेवन करना चाहिए।

इस ऋतु में स्निग्ध, मधुर, छट्टे, सारे पदार्थ सेवन करने चाहिए। जो मासाहारी हैं वे विलों में रहने वाले (विलेय) तथा वाराह, वनगैसा, सामर, गैडा आदि महाभृग, बतख, जलमुर्गी, हंस, सारस, बगुला, चक्रवाक, कौब आदि जलचर, मछली, कछुआ, रोहू मछली, पढिना मछली, घडियाल, मगर, केकडा, घोघा, शुक्ति आदि मत्स्य और शेर, रीछ, बाघ, बाज पक्षी, कुलिज पक्षी आदि प्रसर श्रेणी के जीवों का मांस खा सकते हैं। ऊख या गेहूँ, चावल की शराव थोड़े परिमाण में ले सकते हैं। अन्य दिनों में नया अन्न वर्जित किया गया है, परन्तु इस ऋतु में नया अन्न खाना चाहिए। गेहूँ, उदद, दूध, चरबी, तैल

और ऊख की अनेक प्रकार की बर्नी वस्तु उपयोग में लाने चाहिये।

हेमन्त ऋतु का विहार—ध्यायाम, तेजस्मर्दन, मिर में तेज नगाना, उबटन, गरम जल से स्नान और गर्मी पट्टा कर पनीना निकालना प्रतिकारी है। शूत्रपान और वमन भी करना चाहिए जिससे नचित प्लेप्सा कुछ हानि न पहुँचा सके। हाथ पाव धोने के लिये गुनीष्ण पानी का उपयोग करना चाहिए। कमरे में जोषता मुलगाकर सिंगडो या बरोसी रखें जिससे कमरा गरम रहे। इस ऋतु में आग तापना और युक्तिपूर्वक सूर्य की किरणों से शरीर को गरम करने का विधान है।*

यथा रुचि सूर्यरश्मि और निर्धूम अग्नि को तापकर शरीर में गर्मी पहुँचानी चाहिए। सूर्य की रश्मि पीठ की ओर, अग्नि पेट की ओर सेंकना चाहिए। शौचकर्म के लिए जल गुणगुना लेना चाहिये। ऐसे ही कमरे में छत्ती सूती रेशमी अथवा रुई भरे गरम अनेक कपड़े ओढ़कर और बिछाकर सोवें। कुशल मनुष्यों के साथ कुत्ती लटना, पैरों से देह दबवाना और कस्तूरी केसर अगर आदि जलाकर कपड़े धूपित करना चाहिए। जिससे वस्त्रों में कीटाणु सम्भव न हो। जूते और भोजे पहनना चाहिए। खुले पाव नहीं रहना चाहिए।

* सेवनं सूर्ये रश्मिना हुताशस्य च मात्रया ।
यथाश्चित्तु किरणान् निर्धूम च हुताशनम् ॥
पृष्ठतोऽर्कं निषेवेत जठरेण हुताशनम् ।
नात्युष्ण शीत सलिलं शौचं कुर्यात् प्रयत्नतः ॥



शिशिर

ऋतु चर्या

शिशिर ऋतु वर्णन

शिशिरे शीतमधिक मेघमारुतवर्षजम् ।

रोक्ष्यं चवानजं ॥ वाग्भट

बहुल शिशिर वातात्किञ्चिदुद्मनसस्या ।

भवति वसुमतीयं पञ्चशस्येस्तु पीता ॥

शिशिर ऋतु में सर्दी और भी अधिक पड़ती है। वायु कर्कश बढ़ता है जिससे छोट फट जाते हैं। पावो में बिबाई फट जाती हैं। कुछ बादल बू दी भी इस ऋतु में हो जाती है। अत्यन्त ठण्डी हवा से कुछ फसल और घास उत्पन्न होती है। पृथ्वी पर रबी की फसल पकने लगती है। कहीं-कहीं कोहरा या पाला पड़ता है जिससे अधिक सर्दी एवं अधिक रुक्षता उत्पन्न होती है।

शिशिर ऋतु का आहार^१

इस ऋतु में हेमन्त ऋतु में बताया आहार विशेष रूप से सेवन करना चाहिए। हरीतकी और पिप्पली समान

^१ सर्वे हिमोक्तं शिशिरे प्रयोज्य

पय्याकरणा तुल्य समा च सेव्या ।

बराह बदनान्सुकृतान् प्रलेहान्

स्यात्पूरणं च घटकाश्च भक्ष्याः ॥

पिष्टान्नं मन्त्रं बट भोजनाति

सेवेत सर्वनाति शीत काले ।

साङ्गकाढा सन्धाना सवाल्लोका ससैन्धवा

सस्नेहा कामिनी चैर्ग कृशिरा शिशिरे हिता ॥

भाग मिलाकर लेवे। बनशूकर का मास, सुगन्धित अवलेह, चटनी, सूरण की तरकारी, बरा, बटी तथा मैदे की बनी हुई भोज्य सामग्री खावे।

हल्का, रुक्ष और वायुकारक पदार्थ, अल्पाहार और अधिक जल मिले पदार्थ शर्बत आदि से परहेज रखें।

शिशिर ऋतु का बिहार^२

इस ऋतु में आदानकाल भी प्रारम्भ हो जाता है, इसलिए इस ऋतु की सर्दी में रुक्षता मिली होने के कारण गर्मी के समय टहलना और विशेषकर गरम पानी से ही स्नान करना चाहिये। कटु, तीक्ष्ण, कषाय, वातकारक हल्के और शीतल पदार्थों का अन्नपान नहीं करे।

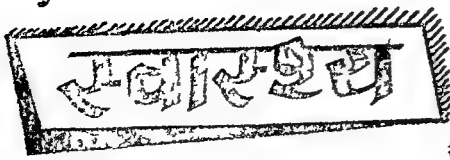
इस मौसम में मैथुन योग्य व्यक्तियों को अपनी प्रिया के साथ मैथुन करना चाहिए। मैथुन के विषय में पिछले पृष्ठों में लिखा जा चुका है।

इस ऋतु में वातश्लेष्मिक ज्वर, वातज रोग, कास इत्यादि वात कफज रोग हो जाते हैं। इनसे बचते रहना चाहिए। इसके लिए पोष्टिक भोजन करना, व्यायाम करना, गरम ऊनी कपड़े पहनना हितकर है।

रतिसुख चाहने वाले व्यक्ति को बाजीकरण औषधियों का प्रयोग भी इसी ऋतु में करना चाहिए। इसके लिए दूध भी सर्वश्रेष्ठ बाजीकरण द्रव्य है।

^२ आभुज्य सेवेत जल सुखोष्णम्

कान्तायुतो वांसगृहे वसेत् ॥



स्थली, वास्तु

और वास स्थान

श्री तारा शङ्कर येंद

स्थली

गृह निर्माण के लिए अमिलापी प्रत्येक व्यक्ति भूमि चयन करते समय यह चाहता है कि इस पर बने गृह के निवासी स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे। अतः वह स्वास्थ्य विज्ञान के दृष्टिकोण को सर्वोपरि रखता हुआ भूमि का चयन करता है। इस निमित्त व्यवहारिक दृष्टिकोण ग्रन्थों में लिखा हुआ है। किन्तु मनस्तोप जो स्वास्थ्य के सबसे बड़े लक्षण "प्रसन्नात्मेन्द्रिय मन" का ज्येष्ठ-श्रेष्ठ भाग नहीं तो १/३ अवश्य है का, उल्लेख आजकल बृहदाकार ग्रन्थों में नहीं मिलता। गृहविज्ञान के बड़े बड़े वैज्ञानिक निर्वाचक के ऊपर ग्रंथों में उल्लेखित उचित भूमि के दृष्टिकोण को थोपते हुए बहवा उसके मनस्तोप की उपेक्षा कर जाते हैं। इस प्रकार वे मन की शक्ति या मन के शब्दों पर ध्यान नहीं देते किन्तु भारतीय वास्तुविद्याविगारदो ने निर्वाचन की भावना या मनस्तोप को सर्वोपरि ध्यान में रखा है। इतना कि उसके आगे अन्यान्य व्यवहारिक तथ्य उपेक्षित नहीं तो फीके अवश्य लगते हैं। गर्ग आदि समस्त वास्तु-विद्या विगारदो का इस विषय में एक मत है। केवल यह एक श्लोक पर्याप्त है—

मनसश्चक्षुषो यत्र सन्तोषो जायते भूवि ।

नन्या कार्यं गृहं सर्वोरिति गगोदसम्मत्तम् ॥

—गृहभूषण ।

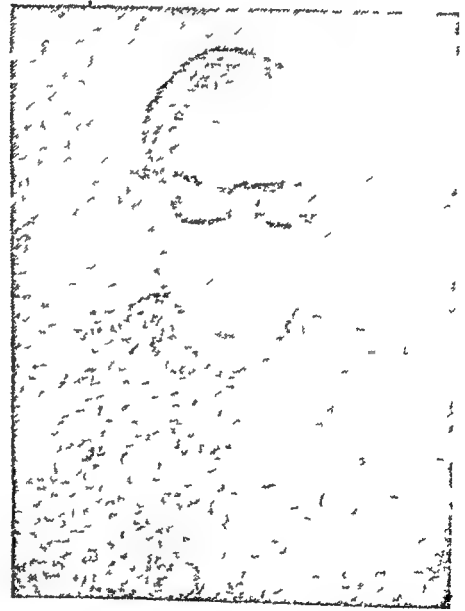
अर्थ स्पष्ट है—जो भूमि अपने मन और आँखों में लेंच उभों पर घर बनाना चाहिए। 'मिन्नो रचिहि लोक' के अनुसार सबकी अलग अलग रचि होती है। रचि अपने मन का विषय है। उस प्रकार किसी का दबाव स्वीकृत नहीं होता। यदि बलपूर्वक दबाव डाला ही जाय तो बम अगत। स्वास्थ्य के विपरीत ही होता है। क्योंकि मन की प्रसन्नता स्वास्थ्य का एक प्रमुख लक्षण और कारण है। इसलिए स्वास्थ्योपयोगी गृह निर्माण के लिए भूमि को मनानुकूल होने पर सर्वोपरि और सदैवप्रथम ध्यान देना चाहिए।

व्यवहार—भावना में जहाँ मनस्तोप का स्थान है वही व्यवहार में स्थली (भूमि) का आकार प्रकार परिस्थिति और मूल्य देखा जाता है। यहाँ मूल्य की बात समीचीन नहीं है। स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से आकार-प्रकार एवं परिस्थिति का मूल्य अधिक है अतः उसी पर विचार हो रहा है। यह भी ध्यान देने योग्य है कि आहार प्रकार तथा परिस्थिति भवन निर्माण एवं उसके स्वास्थ्य की सुविधाओं को भी प्रभावित करती है। आकार के सम्बन्ध में ग्राह्यभूमि का लक्षण इस प्रकार है—

देवानां तु द्विजातीनां क्षत्रकृत्यायताः धृताः ।

वास्वाकृतिरनिघ्ना सावायप्रत्यादिक्वमुन्नता ॥

—सयमत अ० ३ ।



अर्थात् उत्तम कोटि के लोगो की आगमभूमि आयताकार (चौकोर) तथा पूरव पश्चिम कुछ उच्च होनी चाहिए।

प्रकार के सम्बन्ध में स्पष्ट उल्लेख है—

निरूपाला निरुपला, निरिदरमीका अजिता ।

सरियवर्ज्या न मुपिरा, तनुवाबुका संयुता ॥

अंगारैर्नृक्षमूतैश्च शूलैश्चापि पृथग्विधै ।
पञ्चसङ्कर कपैश्च, दाहनिर्लोष्टकैरपि ॥
शर्कराभिरयुक्ताया भस्माघैस्तु तुषैरपि ।
सा शुभा सर्ववर्गिणा सर्वसम्पत्करी धरा ॥

— मयमत अ० ३ ।

अर्थ कठिन नहीं है उसमें स्पष्ट है कि मकान की प्रौढ़ता एवं अन्यान्य निर्माण स्थायित्व सम्बन्धी सुविधाओं के साथ ही स्वास्थ्यकरगृह की परिकल्पना भी प्रकार में की गयी है । प्रकार में भूमि के वर्ण रस गन्ध पर भी विचार किया गया है—

श्वेतारवतक पीत कृष्ण वसुधा, स्वादुः कटुस्तिक्तकाः ।
काषायघृतक्षोषिताभ्रमविरा, गन्धाः शुभा विप्रतः ॥
— मुहूर्त मार्तण्ड ।

परिस्थिति पर विचार करते हुए भारतीय वास्तुविद्या विशारदों ने बड़ा व्यापक एवं वास्तविक दृष्टिकोण अपनाया है । प्रलोक लिखकर कलेवर बढ़ाना उचित न होगा । इतना जानना आवश्यक है कि भूमि के चारों ओर पुष्पो-वृक्षों आदि से सुगन्धित वातावरण अपेक्षित है । सम्पन्न, शीलवान एवं उन्मत्तों के स्वास्थ्य साधक व्यवसायियों का आवास होना चाहिये । इन सबका प्रभाव मानसिक सन्तोष और स्वास्थ्य पर उत्तम पड़ता है । भगडा भूमि या अशुचिकर अन्यान्य कार्यों की सम्भावना नहीं रहती । जिससे निवासियों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता । भूमि में गेहूँ आदि धान्य या सब प्रकार के बीजों के उगने की क्षमता होनी चाहिए । ताकि वह वृद्धि न होकर परिवार की वृद्धि करने वाली हो और उस पर पुष्प-फल गृहपार्श्विक कृषि की भी व्यवस्था हो सके । उसके पूर्व और पर्याप्त पेय अथवा शरा जल राशि होनी चाहिए ।

अग्रहा स्थली—उपयुक्त आकार-प्रकार परिस्थिति से भिन्न भूमि गृह निर्माण योग्य नहीं है । गोल, त्रिकोण, विषम और वज्रवत् कठोर आदि भूमि के दुर्गुण हैं । समास्थल, चैत्य, राजमहल और देवमन्दिर के समीप आवासीय भूमि होना उचित नहीं । इससे होने वाली प्रतिदिन की किचकिच और व्यवहारिक क्षति से, प्रत्येक चतुर व्यक्ति परिचित है । अतः इस पर विस्तार उचित नहीं । वा मयमत में इसका विस्तृत उल्लेख है ।

स्थली का तात्पर्य आवासार्थ गृह निर्माण हेतु ग्रहीत पूरी भूमि (गृह तथा उसके चारों ओर की खुली भूमि) से है । गृह मात्र की ऊपरी भूमि को अधिष्ठान कहा गया है । इसी भूमि पर पहली मञ्जिल खड़ी होती है । भूमि से सतत निकलने वाली दूषित वायु से बचने, ऊँचाई एवं शोभा के लिए इसके नीचे उपपीठ (कुर्सी) बनानी चाहिए—

अधिष्ठानस्य चाघस्तादुपपीठं प्रयोजयेत् ।

रक्षार्थमुन्ततार्थञ्च, शोभार्थं तत्प्रवक्ष्यते ॥

— मयमत अ० १३ ।

कुल मिलाकर स्थली या भूमि का उसके ऊपर बनने वाले गृह के निवासियों के स्वास्थ्य पर गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ता है । अतः बहुत सोच विचार कर इस सम्बन्ध में कार्य करना चाहिए । यह भी जानना चाहिए कि भूमि या मकान का कार्य जीवन में बारम्बार नहीं हुआ करता । इसलिए धैर्य और गम्भीरतापूर्वक पूरा विचार करना चाहिए । तद्विधो, अनुमवियों एवं हितैषियों से परामर्श में भी न चूकना चाहिये । इससे लाभ ही होगा । हानि की सम्भावना नहीं होती ।

वास्तु

आजकल वास्तु विद्या बहुत विकसित मानी जा रही है । किन्तु इसके प्रत्येक तथ्य की मौलिकता भारतीय वास्तु विद्या में अन्तर्निहित है । उदाहरण के लिये आजकल वातानुकूलित गृहनिर्माण को महत्व दिया जाता है । इसकी मौलिकता चरक शारीर स्थान अध्याय ८ में वर्णित कुमारगार निर्माण में लिखित “ऋतुसुखम्” शब्द है । वहाँ का वर्णन पूर्ण स्वास्थ्य वैज्ञानिक है । ऐसा लगता है—उससे उत्तम कुमारगार निर्माण कला आज नहीं मिलेगी । यही स्थिति सुतिकागार (सुश्रुत शारीर अ १०) की भी है । वास्तु में रसोई का महत्व कम नहीं है । स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से यह बहुत तथ्यपूर्ण है । किञ्चित् ध्यान दे—

आग्नेय्या विशि कर्त्तव्यमाथासस्यमहानसम् ।

गन्धाक्ष जाल मागाद्व्यसर्धं मित्युपले पित्तम् ॥

चुल्ली तत्र प्रकर्त्तव्या पूर्व पश्चिममायता ।

— क्षेम कुतूहल

ऊपर के श्लोक में वर्णित एक-एक तथ्य स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से परिपूर्ण है । ग्रह में विभिन्न कक्ष स्नानघर,



शौचालय, शयनकक्ष, भण्डार गृह, अध्ययन कक्ष, स्वागत कक्ष, दुग्ध दधि घृत कक्ष, पशुशाला, गौशाला, अश्वशाला, हस्तिशाला आदि स्वास्थ्य एव सुविधा के दृष्टिकोण से कहा बनना चाहिए। इसका स्पष्ट वर्णन है—

स्नानादि पाक शयनास्त्र भुजेन्य धान्य,
भाण्डार दैवत गृहा दिशि पूर्वतः स्तुः।

तन्मध्यतस्तु मथनाज्य पुरीष विद्याऽभ्या-

साख्य रोदनरतोपध सर्वधाम ॥—गृहसूचन

अर्थ स्पष्ट है। कौन कक्ष कहाँ बनना चाहिये? कैसे

बनना चाहिये? ताकि वह स्वास्थ्य एव सौविध्य के दृष्टिकोण से परिपूर्ण हो। इसका पूरा उत्तर भारतीय वास्तु विद्या में प्रदत्त है। भित्तिमूल (नींव), भित्ति, तल (फर्श), प्रणालक, वितान, द्वार, वातायन (खिड़की), वरामदा और भवाक्ष आदि के स्वास्थ्यकर दृष्टिकोण से बनाने का विधान बताया गया है। सबकी लम्बाई चौड़ाई आदि भी लिखी है।

भारतीय वास्तु विद्या विशारद महामुनि मय श्रेष्ठतम नगर नियोजक (टाउन प्लानर) और दुर्गनिर्माता भी थे। पुराणों के मत से ये रावण के भवसुर अर्थात् मन्दोदरी के थे। पिता अल्का एव लकापुरी का निर्माण इन्हीं का कौशल है।

स्वास्थ्यरक्षण हेतु उपयोग

स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से उत्तम निर्मित उपयोगी स्थली और वास्तु का इस दृष्टिकोण से सदुपयोग न हो तो वह अस्वास्थ्यकर ही होगा। इसलिये स्थली और वास्तु का स्वास्थ्य रक्षण हेतु उपयोग भी जानना आवश्यक है। ऋतु के दृष्टिकोण से वातातप आवागमनार्थ वातायनो का उपयोग, तल (फर्श) वितान (छत) और भित्ति की यथासमय स्वच्छता एव रगई-पोताई स्वास्थ्य रक्षण हेतु आवश्यक है। इन साधारण बातों को सभी लोग जानते हैं। पर किस वस्तु की सफाई किस वस्तु से किस प्रकार करनी चाहिये? इसे कम लोग जानते हैं। रोग के समय रोग के बाद एव सक्रामक रोगों में स्थली और वास्तु की सफाई का ज्ञान आवश्यक है। यद्यपि यह विशेषज्ञों का विषय है तथापि यहाँ उपयोगी सामान्य जानकारी दी जा रही है। वास्तु या घर में भू शुद्धिका सामान्य प्रकार यह है—

भूशुद्धिर्माजनाद्वाहात् कालाद्गोम्रमणात्तथा।
सेकादुल्लेसनात्नेपाद् गृह मार्जनं लेपनात् ॥

— रवस्यवृत्त समुच्चय

सामान्यतः जल से समय-समय पर धो देने से पक्की भूमि शुद्ध हो जाती है। आवश्यकतानुसार उसमें फेनाइल आदि कीटनाशक द्रव मिला देना चाहिए। कच्ची भूमि को गोबर से यथासमय लीप कर शुद्ध करना चाहिये। सक्रामक रोग की स्थिति में उसमें यथोचित मात्रा में चूना मिला देना चाहिये। सक्रामक रोग का कीटाणु या घृहा आदि जहाँ मरा हो वहाँ भूमि को जला देना चाहिये।

पाराणर सहिता (शाङ्गवर नहिता प्रथमखण्ड परशुराम शास्त्री की टिप्पणी, निर्णय सागर मन्त्रालय, बम्बई का सन् १९२० का प्रकाशन) में वातालिका या प्लेग का वैज्ञानिक वर्णन है। उममें लिखा है कि इस रोग के सक्रमण काल में पृथ्वी वाष्पवती होती है अर्थात् इसमें गैस उत्पन्न होने लगती है। ऐसी अवस्था में भूमि में जितने छिद्र हो उनमें फेनाइल या मिट्टी का तेल या घूना घोंस से युक्त जल डालना चाहिये। उसमें से निकलने वाले चूहों को तत्काल मिट्टी का तेल छिड़ककर जला देना चाहिये। छिद्रों में घूनायुक्त गोबर भरकर ऊपर से मिट्टी से बन्द कर देना चाहिए। भूमि के माध्यम से उत्पन्न रोगों में प्लेग सर्वाधिक व्यापक है इसलिये उसपर विशेष ध्यान दिया गया।

दीवाल और खिड़की आदि पर समय-समय पर क्रिमिनाशक घोल यथा फेनाइलयुक्त जल, डी. डी. टी. या चूना जल समय-समय पर छिड़कना चाहिए। दीवालों और उनके कोनों में व्याप्त जाला मकड़ा भी यथासमय साफ कर देना चाहिये। शौचालयों, स्नानघरों, रसोईघर, प्रनालों आदि को भी क्रिमिनाशक घोल से यथासमय स्वच्छ करते रहना चाहिए।

विषय बहुत व्यापक है। इतने कम पन्नों में पूरा वर्णन असम्भव है। अतः यहाँ दिग्दर्शन मात्र दिया गया है। इतना अवश्य कथनीय है कि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से स्थली एव वास्तु का निर्माण जितना महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्यरक्षण हेतु उनका उपयोग उससे कम महत्वपूर्ण नहीं है।

— श्री ताराशङ्कर जी वैद्य आयुर्वेदाचार्य,
रामपुरी, जगतगज, वाराणसी-२

स्वास्थ्य और वासस्थान

श्री डा० सिद्ध गोपाल पुरोहित एम० ए०, बी० ए० एम० एस०, डी० जे०

प्राचीन आयुर्वेद एवं नीति शास्त्रज्ञों ने गृहभूषण मयमते, मुहूर्त मार्तण्ड, सुश्रुत, चरक एवं याज्ञवल्क्य संहिता आदि ग्रन्थों में वास स्थान, चयन एवं निर्माण, प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन किया है। आधुनिक विज्ञान

शास्त्रियों ने भी पब्लिक हाईजिन एवं हेल्थ में इस पर पर्याप्त विचार किया है।

निवास स्थान का निर्माण करते समय निम्न श्रेष्ठ एवं निन्दित बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिये—

श्रेष्ठ	निन्दित
१. जो कुछ नीची हो।	१. अत्यन्त ऊँची।
२. सूखी अर्थात् जहाँ वर्षा में जल न मरे।	२. गीली रहने वाली।
३. कुछ गर्म रहती हो अर्थात् वहाँ वनस्पति पैदा हो सके।	३. अत्यन्त ठण्डी रहने वाली।
४. छिद्रयुक्त महीन बालू वाली भूमि।	४. जल रोकने वाली काली मिट्टी।
५. गोल, विषम, उत्तर पूर्व की।	५. देवताओं एवं ब्राह्मणों को घर बनाने के लिये चौकोर तथा दक्षिण पश्चिम की भूमि निन्दित है।
६. घोड़ा, हाथी, बाँसुरी, वीणा, जलाशय, दुग्धभी की ध्वनि के पास का।	६. खपड़ा, पत्थर, कृमि, बामी और हड्डी से युक्त।
७. केसर, चमेली, कमल, गुलाब की गंध, श्रेष्ठ गन्धयुक्त भूमि या पास का स्थान।	७. कोयला, वृक्ष की जड़ें, काटे या कूड़े से भरे गड्ढे।
८. सम, ठोस भूमि जहाँ सभी उगता हो।	८. बड़े छोटे कंकड़ों, राख एवं भुसी से भरे गड्ढे।
९. एक रंग की भूमि।	९. अनेक रंगवाली भूमि, दरार युक्त।
१०. जिसमें बेस, नीस, सम्भानू, बहेड़ा, सप्तपर्ण एवं आम के वृक्ष लगे हो।	१०. मछलियों की गन्ध, पक्षियों की गन्ध या सप्ताभवन, चैत्य वृक्ष राजमहल या देव मन्दिर के समीप।
११. दही, घी, मधु, तेल, रक्त गन्ध युक्त सफेद, लाल, पीली	११. गोल, त्रिकोण, विषम, वज्रतुल्य कठोर, कछुपे के समान बीच में उमरी, चाडाल (मेहतर) के घर की छायायुक्त, चमड़े के काम करने वालों के समीप
१२. छै रसो वाली, दक्षिण पश्चिम में ऊँची, पूर्व उत्तर में जल के निकट।	१२. शोभा रहित, जङ्गली, ऊसर भूमि, छिछले तालाब, बिना बँधे जलाशय के निकट।
१३. जिस भूमि को देखने से मन को सतोष एवं प्रसन्नता प्राप्त हो।	१३. हवाई अड्डा, रेलवे स्टेशन के पास।
१४. पर्वत के शिखर पर छायायुक्त।	१४. समीप में श्मशान, कारखाने, फुड़ा करकट के गड्ढे वाली।

गृह निर्माण के समय निम्न सावधानियाँ रखनी चाहिये—

१. वास स्थान खुले स्थान में हो जिससे शुद्ध हवा आती रहे।

२. मलमूत्र की नाली पृथ्वी के घरातल पर न हो।

३. गड्ढा, घोवीघाट और नाले के समीप की भूमि में घर न बनाये क्योंकि सजीव पदार्थों की सड़न के कारण दूषित वायु इकट्ठी होती रहती है।



४. घर दूर, दूर और ऊँचे जमीन की सतह से बनाने चाहिए। जिससे भूमितल का जल सरलता से दूर चला जाय।

५. मलमूत्र और कूड़े से भरे गड्ढों पर मकान नहीं बनाना चाहिए।

६. घर के चारों ओर खुले स्थान में वृक्ष लगाना चाहिये या लगे रहना चाहिए जिससे हवा की उष्णता में अधिक अन्तर ना आवे।

७. घर के चारों ओर इतना खुला स्थान भी हो कि जिसका क्षेत्रफल घर की ऊँचाई और चौड़ाई के क्षेत्रफल के बराबर हो जिससे घर में हवा का आवागमन आसानी से हो सके तथा सूर्य का प्रकाश अच्छी तरह आ सके।

८. घर का द्वार जिस दिशा में हो घर की ऊँचाई उस दिशा की सड़क की चौड़ाई से अधिक न हो, किसी भी अवस्था में घर की ऊँचाई ६५ फुट से ज्यादा न हो।

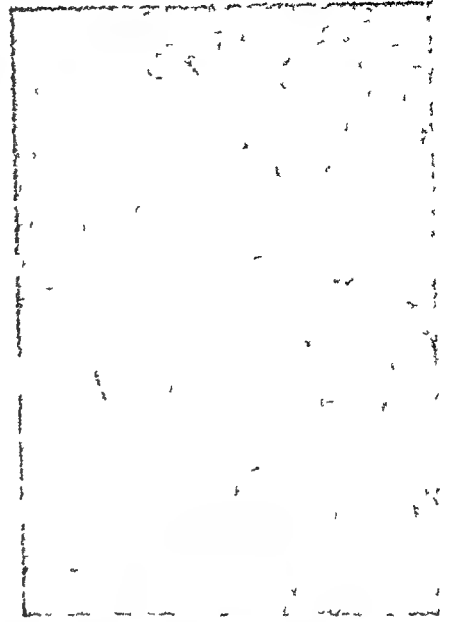
९. घर का द्वार जहाँ तक हो उत्तर या पूर्व दिशा की ओर होना चाहिए।

शयनागार—जहाँ तक हो मकान के दूसरे खण्ड पर हो इसका द्वार भी उत्तर या पूर्व दिशा की ओर होना चाहिए।

आँगन—घर के बाहर की ओर चौकोर आँगन होना चाहिए जिसमें एक ओर चौकोर हिस्से में दूर्वा लगी रहे। दूर्वा को प्रतिदिन काटते रहना चाहिए।

कुँआ—ग्रामों में घर के पास कुँआ होना चाहिए परन्तु यह ध्यान रहे कि मल मूत्र एष गन्दी नालियाँ उसके समीप न हो।

नींव—जमीन के नीचे जब कूड़ा फर्श आ जावे तब इसको पत्थर आदि से भरना चाहिये। इसको दीवाल से कुछ चौड़ी होना चाहिए। यह इतनी मजबूत होना चाहिए कि मकान का बोझ सम्हाल सके। नींव जमीन के तल से कम से कम २ फुट ऊँची रहनी चाहिए। नींव के ऊपर का फर्श पत्थर या सीमेन्ट से बनाना चाहिए। जहाँ भूमि गीली हो वहाँ की ठण्डी वायु से सक्कान की रक्षा के लिए मकान की कुर्सी बनानी चाहिए। यह कुर्सी पृथ्वी के घगतल से ऊँची होनी चाहिये क्योंकि इससे नीचे से भी उत्तम वायु का आवागमन होता है।



लेखक

दीवाल (भोंत)—यह प्रायः मिट्टी, लकड़ी पत्थर ईट से बनती है। दीवाल की दोनों ओर मिट्टी का पलस्टर लगाना चाहिए तथा प्रति वर्ष दीवाल की चूने, मिट्टी या गोबर से पुताई करानी चाहिये। सीमेन्ट या चूने की छपी दीवाल मजबूत रहती है।

दरवाजे एवं खिड़कियाँ—प्रत्येक दरवाजे में एक खिड़की एवं एक दरवाजा होना चाहिये जो कम से कम साठे चार फुट ऊँचा एवं ढाई फुट चौड़ा हो। खिड़की उस दिशा में लगानी चाहिए जिस दिशा में से वायु आती हो।

फर्श—यह अप्रवेश्य पदार्थ (सीमेन्ट) से बनाना चाहिये। इसमें प्रायः ईंट, पत्थर, चूना आदि का उपयोग किया जाता है।

छत—छत में प्रायः कुछ ढालूपन रखना चाहिये जिससे वर्षा का पानी सरलता से बहकर निकल सके। घास पत्ता आदि से घर का छप्पर बनाना चाहिए। यह छप्पर अत्यन्त ठण्डा प्रकाश एवं अच्छी वायु तथा स्वास्थ्य के लिए उत्तम रहता है। परन्तु इसमें साप, पक्षी, कीड़े आदि अपना घर बना लेते हैं तथा अग्नि लगने का भय रहता है। घर की छत को लोहे की टीन आदि से भी बनाते हैं तथा खपटों का भी उपयोग करते हैं। टीन वाली छत अत्यन्त गर्म होती है। इसमें वर्षा का पानी

स्वास्थ्य-संवर्धन में सहायक स्थली, वास्तु और वासस्थान

स्थली चयन में ध्यान देने योग्य बिन्दु

स्थली कई प्रकार की होती है। जैसे कणाश्म (Granite), चिकनी स्लेट (Clay slate), खरिया (Chalk), चूर्ण प्रस्तर तथा भ्राजिय चूर्ण प्रस्तर (Magnesium lime stone), सिकता प्रस्तर (Sand stone), उपल (Gravels), रीती (Sands), चिक्कण मिट्टी और कच्चा (Clay and aluvium), कृष्ट स्थली (Cultivated) और पाटस्थली या पूरित स्थली (Filled made-soil)। इनमें से पाटस्थली पर कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं —

१. पाटस्थली

पुराने तालाब, गड्ढे पोखरे खाइया, नीचे स्थान कूड़ा कंकट से पटवाकर जब समतल बनाये जाते हैं तब उन स्थानों की जमीन को पाटस्थली कहते हैं। साधारणतया ऐसे स्थानों में डाले हुए कूड़े में जो अस्वास्थ्यकर जटिल सेन्द्रिय पदार्थ होते हैं वे भूयनकर जीवाणुओं द्वारा अनपायी खनिज द्रव्यों में परिवर्तित होकर पानी के द्वारा जमीन में प्रचुषित होते हैं। सेन्द्रिय द्रव्यों के सड़ने से वहाँ पर दलदलीवात Marshgas) उदजल शुल्वेय (Hydrogen Sulphide) तथा अन्य दूषित वात उत्पन्न होकर इधर-उधर फैलते हैं और आस-पास की हवा को दूषित करते हैं। इसके अतिरिक्त मक्खियाँ, चूहे, कीड़े आदि उपद्रवी जन्तु भी उत्पन्न होते हैं। इसलिए यदि गड्ढों को पटवाकर पाटस्थली बनवाना हो तो निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए—

(क) गड्ढे या तालाब पटवाने से पहले सूखे होने चाहिए यदि पानी से भरे हो तो पानी निकलवाकर उनकी सुखाना चाहिये। यदि उनमें बरसात का पानी आकर इकट्ठा होता हो तो वह पानी उनमें जिस प्रकार से न आ सके इस प्रकार से (चारों ओर नाली या मुण्डेर बनवाकर) प्रबंध करना चाहिये।

(ख) जो स्थान नगर, बस्ती या पीने के जलाशय के समीप हो उनको इस प्रकार पटवाने के काम में न लायें।

(ग) कूड़े कंकट की तह ६ फुट से मोटी न होनी चाहिये और उसके ऊपर बीच में ६ इंच मिट्टी या गिराये हुए मकानों का मलवा डालना चाहिये और फिर कूड़े की दूसरी तह बिछानी चाहिए। इस प्रकार कूड़ा और मिट्टी की जितनी तहें बैठ सकती हैं उतनी बिछा सकते हैं। दो तीन दिन से अधिक कूड़ा खुला रखना उचित नहीं। बस्ती की ओर कुछ टिट्टया भी लगवानी चाहिये, ताकि हवा के झोंके से कूड़ा शहर की ओर न उड़ सके।

(घ) वर्षा ऋतु में गड्ढे पाटने का काम न किया जाय यदि कोई गड्ढा भरना हो तो बरसात से पहले उसको भरने और पाटने का काम पूरा किया जाय। इससे कोई नये छोटे मोटे गड्ढे नहीं बनते न मछलियाँ उत्पन्न होती हैं।

(ङ) कूड़े कंकट के साथ मैला, मृत प्राणी तथा वध स्थान से फेंके हुए प्राणियों के उच्छिष्टाग (Garbage) न मिलने चाहिए।

(च) कूड़े कंकट से भरा हुआ और मिट्टी से घेरा हुआ स्थान आस-पास की भूमि से एक दो फुट ऊँचा रखना चाहिए, क्योंकि कूड़ा धीरे-धीरे नीचे बैठ जाता है। इसके लिये अच्छा नियम तो यह होता है कि पहली कूड़े की वह मिट्टी तोपने पर नीचे बैठने के पश्चात् उस पर दूसरी तह बनायी जाय।

२. स्थली वात

सब प्रकार की स्थली के आन्तरावकाशों में (Inertices) चाहे कठिन से कठिन चट्टानें क्यों न हो, कुछ न कुछ हवा जरूर रहती है, और उसकी राशि स्थली की सन्निधता या घनता के अनुसार अधिक या कम होती है। उपल, रीती और सिकता-प्रस्तर इनसे बनी हुई स्थली छिदरी होने से अधिक वायु युक्त हुआ करती है। स्थली में उत्पन्न होने वाली हवा निरन्तर बाहर वातावरण में निकलती रहती है। निकलने की गति (१) स्थली और वातावरण के ताप पर निर्भर होती है। जब दोनों के ताप में अन्तर अधिक होता है तब स्थली की अधिक हवा



निकलती है। (२) बरसात पर निर्भर होती हैं वर्षा से अनुस्थली जल बहुत ऊपर तक बहता है। और उससे जमीन के भीतर की हवा बाहर निकाली जाती है। (३) वातावरण के भार (Pressure) पर निर्भर होती है। जब वातावरण का भार कम होता है तब अधिक हवा बाहर निकलती है।

कभी-कभी मोरी, परनाले, पोखरे, पाटस्थली इत्यादि में उत्पन्न होने वाले दूषित वात तथा चूने वाली नालियों से बाहर आये हुए अगारवात (Coalgas) इतस्ततः फैल कर स्थलीवात में मिल जाते हैं और उत्पत्ति के स्थान से बहुत दूर स्थान में जमीन से बाहर आया करते हैं। इस लिये मकानों के भीतर की फर्श अप्रवेश्यस्वरूप की होनी चाहिए जिससे कि स्थली में आने वाले या हाने वाले वात मकान में न आ सके।

३. स्थली विलम्बता

शुष्क स्थली स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी होती है। विलम्बस्थली पर या उसके पास रहने वालों का स्वास्थ्य सदैव खराब रहता है। स्थली निम्न कारणों से तर होती है—

(१) प्रकृति—नीची सतह की, चिकनी (Clay) कट्टार मिट्टी सदैव तर रहती है। (२) जल मार्गों का न होना या अवरोध हो जाना—बरसात का पानी निकल जाने के लिये जहाँ पर नैसर्गिक मार्ग नहीं होते वहाँ पर पानी स्थान-स्थान पर इकट्ठा होकर दलदल बन जाती है। आज कल पक्की सड़कों और आगगाडी के मार्ग बनवाने के लिए जब रास्ता बनवाया जाता है तब अपना खर्च कम करने के लिए नैसर्गिक जल मार्गों पर पुल नहीं बनाये जाते हैं। जिससे बरसाती पानी सड़कों के आस-पास इकट्ठा होकर जमीन को तर करता है। (३) अप्रवेश्यस्तर की समीपता—यह स्तर समीप होने से अनुस्थली जल भी समीप रहता है और उसके कारण ऊपर की जमीन तर रहती है। अनुस्थली जल ५ फुट से अधिक समीप न होना चाहिए। (४) खाई, खन्दक, गड्ढा इनकी उपस्थिति—नवीन मकान, सड़कों, आग गाडी के मार्ग बनाते समय मिट्टी के लिए आस-पास बड़े-बड़े गड्ढे या खन्दक बनवाये जाते हैं और काम समाप्त होने पर वे पटवाये जाते हैं। ये गड्ढे बरसात में पानी से भरकर सालभर जमीन को तर रखते हैं तथा

मच्छरो की उत्पत्ति में सहायता करते हैं। आगगाडी मार्ग के गड्ढे दोनों ओर नाली या खन्दक के तीर पर बनवाये जायें और उनको किसी नदी में छोड़ दिया जाय। इससे उनमें पानी इकट्ठा नहीं होगा। मकानों के लिए बनवाये गड्ढों को मकान के मलवे से भर देना चाहिये। (५) पानी कल का प्रवन्ध—आजकल नगरों, कस्बों में पानी कल का प्रवन्ध किया जाता है। पानी की स्वच्छता की दृष्टि से यह प्रवन्ध आवश्यक होता है। परन्तु इसके पहले प्रत्येक वस्ती में परनाले का प्रवन्ध होना जरूरी होता है जो प्रायः अधिक खर्च के कारण नहीं किया जाता। पानी के लिए कल होने से लोग अनावश्यक अधिक पानी खर्च करते हैं। परन्तु उनके निकल जाने का प्रवन्ध न होने से आस पास तथा कच्ची मोरियों में वह इकट्ठा होकर जमीन को तर कर देता है। इसके अतिरिक्त मच्छरो की उत्पत्ति में भी इससे सहायता होती है। आजकल नगरों, कस्बों तथा छोटी-छोटी वस्तियों में विषम ज्वर का प्रसार होने के जो कारण हैं उनमें परनाले के बिना पानी कल को जारी करना एक प्रधान कारण है। (६) नहरों और सिंचाई भी उस प्रदेश की स्थली को धीरे-धीरे तर करती हैं। इससे कुछ वर्षों बाद वह भूमि अस्वास्थ्यकर हो जाती है। अतः केवल आवश्यक पानी देने के ऊपर तथा नहरों के द्वारा आये हुए अत्यधिक पानी बनाने के ऊपर ध्यान देना चाहिये।

४. स्थली जनित रोग

साधारणतया पृथुपजीवी तृणाणु स्थली पर गिरने वाले सब प्राणिज तथा वनस्पतिज सेन्द्रिय पदार्थों का नाश करके उनको मिट्टी के साथ मिला देते हैं। इनमें यह गुण न होता तो आज पृथ्वी पर तिल घरने की जगह न होती और सब पृथ्वीतल प्राणियों और वनस्पतियों के मृग शरीरों से भरा रह जाता। परन्तु कभी-२ जब एक स्थान पर अधिक सेन्द्रिय पदार्थ इकट्ठा होते हैं तब वहाँ पर तृणाणुओं द्वारा उनके पूर्ण विघटन का कार्य नहीं हो सकता जिससे वहाँ की स्थली दूषित होकर जल तथा खाद्य द्रव्यों को भी दूषित कर सकती है।

जमीन जब मल मूत्र से तथा व्रणों के पूर से दूषित हो जाती है तब उनमें रहने वाले तृणाणु तथा कृमि कुछ काल तक जमीन में जीवन क्षय रहते हैं और उस अवधि

में ल, सक्किया, बूलि तथा दूषित स्थान में उत्पन्न होने वाली साग सब्जियों द्वारा मनुष्य में संक्रान्त होते हैं। जमीन में मिलने वाले विकारी तृपाणुओं और कृमियों से होने वाले रोगों में घनुर्वति, दुष्टशोथ (Malignant odema) वातिक कोथ (Gas gangrene) विसूचिका, आन्त्रिक अतिसार, अङ्गारक्षत (Anthrax) वल्मीकपद (Madura foot) अकृश और स्फीत कृमि (इनका वर्णन व्याधिया और प्राथमिक उपचार में देखें) ये प्रधान हैं। इनके अतिरिक्त तर स्थलों पर रहने से क्षय सम्बिवात, श्वसनक ज्वर आदि अन्य रोग भी दुर्बलता के कारण हो सकते हैं।

वास्तु (Building Site)

जिस भूमि पर निवास बनावाया जाता है उसको वास्तु कहते हैं। गृह निर्माण के पहले वास्तु का परीक्षण करना बहुत आवश्यक है। इस परीक्षण में स्थली की ऊँचाई निचाई, प्रकृति और प्रकार तद्गत जल और ताप, आस-पास की परिस्थिति, सूर्य प्रकाश और शुद्ध वायु मिलने की सम्भावना आदि अनेक बातों का विचार करना पड़ता है। इसके लिए कुछ बातें इस प्रकार हैं—

(१) उच्चता—नीची स्थली पर बरसात का पानी इकट्ठा होकर उसको सदा के लिए किलन्न बनाता है। किलन्न स्थान अनारोग्यकर होने के कारण घर बनवाने के लिए स्थलो ऊँची होनी चाहिए जिससे बरसात का पानी इकट्ठा न होने पावे।

(२) प्रकार—कणाशम, रेती आदि किट्टू वर्ग के स्थलों के प्रकार आरोग्यप्रद होते हैं और चिकनी मिट्टी कच्चा आदि कच्छ वर्ग के प्रकार अनारोग्यकर होते हैं। नगरी के आस-पास पाटस्थली घर बनवाने के लिए काम में लायी जाती है। इसका उपयोग जहाँ तक होसके घरों के लिए न करना ही उचित है और यदि करना हो तो पटवाने का काम पूरा होने के १५-२० वर्षों के पश्चात् करना चाहिये। श्मशान या कब्रस्तान में भी घर न बनाना चाहिए।

खुलापन—घर चारों दिशाओं से कम से कम पूर्व और दक्षिण से खुला हो ताकि घर में काफी प्रकाश और प्रवात आ सके तथा घर के ऊपर सूर्य की रश्मियाँ सीधी गिर सकें।

(४) परिस्थिति—वास्तु के पास दलदली स्थान धान के खेत, गौशाला, अस्तबल, कूड़ाकंकट या मैला डालने के स्थान, कारखाने, सार्वजनिक बन्सार, श्मशान, कब्रस्तान आदि न होने चाहिए।

(५) वनस्पतियाँ—घर के पास झाड़ी भन्सार न होना चाहिए। इससे यद्यपि घर कुछ ठंडा रहता है तथापि उससे प्रज्ञाश और प्रवात के आवागमन में बाधाएँ उत्पन्न होती हैं।

(६) अनुस्थली जल—यह ६ फूट से अधिक समीप न होना चाहिए तथा साल्मर में उसकी सतह (Level) में विशेषनिम्नता न होना चाहिए।

वास-गृह

घर कैसा हो—वैसे तो सब मनुष्य घरों में ही रहते हैं। परन्तु जो घर गरमियों में लू से रक्षा करते हुए छाया देता है, वर्षा में पानी से रक्षा करते हुए हवा देता है, जाड़े में शीत से रक्षा करते हुए धूप देता है, अर्थात् जो सब मौसमों में (ऋतुसुख) आराम दे सकता है, जो हमारी सब आवश्यकताओं (स्नान, शयन, अन्नरक्षण, मूत्रमल विमर्जन इत्यादि कर्म तथा उनकी साधन सामग्री) को पूर्ण करता हुआ संचरण में बाधा नहीं करता (सुख प्रविवरण) तथा जो स्वास्थ्य को बनाये रखता है वही वास्तु-गृहास्वास्थ्य घर होता है। अतः यहाँ पर स्वास्थ्य रक्षा और आराम की दृष्टि से घरों के निर्माण में जिन बातों पर ध्यान देना चाहिए उनका विवरण संक्षेप में दिया जाता है—

(१) प्रकाश और प्रवीजन—घर के प्रत्येक कमरे में प्रकाश और प्रवीजन का उत्तम प्रबन्ध होना चाहिए। शुद्ध वायु स्वास्थ्य के लिए क्यों आवश्यक है इसका विवरण पीछे किया गया है। प्रकाश का महत्व भी जीवाणुनाशन और 'घ' जीवितिकी की उत्पत्ति की दृष्टि से पीछे से हो चुका है। घरों में प्रकाश और हवा आने की दृष्टि से घरों का एक दूसरे से सलग्न रहना उचित नहीं है। घ केवल दोनों पाखों से नहीं, पीछे से भी एक दूसरे से बहुत दूर होने चाहिए। इससे पारप्रकाश प्रवीजन आसानी होती है।

(२) तापनिवारण—भारतवर्ष उष्ण प्रदेश है। इसलिए घर की रचना और सामग्री ऐसी हो कि ताप क



तकलीफ, बहुत कम हो। इस दृष्टि से घर पूर्ण या उत्तरा-मिमुख ऊँचे छत के अनेक खण्डों के हो, उनमें द्वार, गवाक्ष प्रवीजक काफी हो। वरामदा, ओसरा, छज्जा या वारजा, सहन, तलघर (तहखाना) आदि हो तथा घर निर्माण में ऐसा मसाला काम में लावें कि उष्णता का अवाहक हो।

(३) क्लिन्नता निवारण—घरों की तरी स्वास्थ्य नाशक होने से घरों में जहाँ पर पानी का सम्बन्ध आता है, वहाँ पर मोरिया तथा नालियाँ बनवाकर उनको गृह के परनाबो से जोड़ देना चाहिए या इस प्रकार का प्रवन्ध न हो तो उनको बहुत दूर छोड़ना चाहिए। फर्श चिकनी या नमकीन मिट्टी का न बनवाना चाहिए। ये जहाँ तक हो सके मिट्टी, कंकड़, चूना, सीमेंट आदि सूखे या अप्रवण्य पदार्थों का हाना चाहिए। वर्षा में आस-पास गिरने वाले पानी को निकाल देने का उचित प्रवन्ध होना चाहिए। घरों में जहाँ जहाँ पर पानी की टोटी या नल हो वहाँ वहाँ पर मोरी और नाली के अतिरिक्त आस पास की फर्श तथा दीवाल चूना या सीमेंट की होनी चाहिए। मकान का चौतरा (Plinth) नीचा न होना चाहिए। इस दृष्टि से घर का चौतरा आस-पास की भूमि या मुख्य रास्ते के समतल से कम से कम २ फुट ऊँचा होना चाहिए।

(४) शुद्ध पानी—जहाँ पर पानी कल (Water works) होती हैं वहाँ पर पानी का नल और टोटी घर में लेने से पानी का प्रवन्ध आसानी से हो जाता है। परन्तु जहाँ पर पानी कल नहीं है और ऐसे स्थान ही बहुत हैं जहाँ पर कुएँ से पानी का प्रवन्ध करना पड़ता है। कुएँ के प्रकार और जल शुद्धता की दृष्टि से उसकी बनावट का विवरण पीछे हो चुका है।

(५) अवस्कार का विनियोग (Disposal of refuse) अवस्कार तीन प्रकार का होता है—(अ) सूखा अवस्कार—इस में राख, कागज, चिथड़े आदि कूड़े का समावेश होता है। (ब) तरल अवस्कार—इसमें रसोईघर, स्नान घर तथा अन्य स्थानों का सराब पानी होता है। (स) किट्ट—इसमें मल मूत्र का समावेश होता है। कूड़े कचरे के लिए घर में पात्र रखना चाहिए और प्रतिदिन एक या दो बार सबको के सार्वजनिक पात्रों में उनका कूड़ा डालना

चाहिए। तरल अवस्कार को गुली या बन्द नालियों द्वारा नगर के परनाबो में छोड़ देना चाहिए।

(६) पशुपालन—जहाँ मनुष्य रहे वहाँ गाय, बैर, बकरी आदि को रखना हितकर नहीं होता क्योंकि उनके मलमूत्र से दुर्गन्ध फैलती है और भविष्य में बहुत आती है। इनके रहने का प्रवन्ध मकान से दूर अलग करना चाहिए। कम से कम गृहों में जहाँ स्थान की कमी होती है वहाँ पर पशुपालन दूर रखना ही अच्छा है। गावों में जहाँ पर आस-आस काफी घुला स्थान होता है वहाँ पर पशुपालन समीप होने से उतनी तकलीफ नहीं हो सकती।

(७) वायु वगीचा—घर के सहन, आगन, वरामदा आस-पास का घुला स्थान इनमें धामपात, राग सज्जी पेड़ पालव, झाड़ी झुंकार, बेलपत्तार आदि का होना स्वास्थ्य की दृष्टि से अनिष्टावह होता है, क्योंकि इनके होने से बाहर से शुद्ध वायु और धूप भीतर आने में बाधा उत्पन्न होती है, रात के समय वातावरण दूषित हो जाता है, मच्छर, कीड़े, मकोड़े, साँप, गिलहरी, गिरगिट चूहे आदि को रहने के लिए स्थान मिल जाता है, पानी झकड़ा होने से पत्तियों के सड़ने से दुर्गन्ध और मच्छर उत्पन्न होते हैं और आस-पास सील बढ़ने में सहायता होती है। इसलिए मकान के पास वायु वगीचा न होना ही श्रेयस्कर है।

वास गृह रचना (Construction)

(१) नींव (Foundation)—घरातल के ऊपर के खण्ड नीचे न बसने की दृष्टि से सम्पूर्ण गृहक्षेत्र में विशेष-तया भित्तियों के नीचे जमीन में जो पीठ बनाया जाता है उसको नींव कहते हैं। यह नींव गृह विस्तार के अनुसार मजबूत होना चाहिए। जब स्थली भुरभुरी और छिदरी होती है। तब घर की दीवारें चौड़ी होनी चाहिए और उनके नीचे धूने या सीमेंट का ठोस पीठ बनवाना चाहिए। यह पीठ जमीन खोदकर सम्पूर्ण गृहक्षेत्र पर तथा उसके चारों ओर एक विच्छेद मर बाहर की भित्तियों के बाहर तक बनाया जाता है। इसकी मोटाई हाथ से कम न होनी चाहिये और यदि घर बहुत बड़ा अनेक खण्डों का हो तो इससे भी अधिक होनी चाहिए। भित्तियों की जुड़ाई स्थली समतल तक आने पर इस पीठ पर

सीसे (Lead) की चद्दर, धूम्रजतु (Asphalt), अङ्गारा-लित (Tarred) ईंटें या इसी काम के लिए बनाये हुए पत्थर इनकी २-४ अगुल मोटाई की तह बिछानी चाहिए। ईंटों में स्थलीयत जलाश को सोखने का गुण होता है जिससे भित्तियों में लोना लग जाता है और कभी-कभी यह लोना ऊपर के खण्ड तक पहुँचता है। इसको रोकने के लिए यह तह बिछायी जाती है।

(२) भित्तियाँ—दीवाल के लिये लकड़ी, पत्थर या ईंटों का उपयोग किया जाता है। लकड़ी का उपयोग बाहरी भित्तियों के लिए करना अच्छा नहीं, क्योंकि वह हवा और पानी से खराब हो जाती है। कमरों के भीतरी विभाजन (partition) के लिए ठीक है। भित्तियों के लिए ईंटें पक्की, एकाकारी, एकरंगी और टकराने पर खनखनाहट पैदा करने वाली होनी चाहिए। कच्ची ईंटें बहुत छिदरी होती हैं और हवा एवं जल को भीतर आने देती हैं। भित्तियाँ कम से कम दो बालिस्त मोटी होनी चाहिए। पतली दीवाल जाड़े में ठंड और गर्मी में गरम होकर घर को भी ठण्डा या गरम कर देती है। बाहरी दीवालें बीच में पोली रखने से या उसमें धूम्रजतु (Asphalt) भर देने से वे शीतोष्ण से घर की रक्षा अधिक कर सकती हैं। भित्तियों के ऊपर, भीतर और बाहर से चूना या सीमेंट का पलस्तर करने से शीतोष्ण से अधिक रक्षा होती है, पानी सोखने का ईंटों का दोष, दूर हो जाता है, कबड-खाबड दीवालों में कोड़ो-मकोड़ों के रहने के लिये जो स्थान मिला रहता है वह भी नष्ट हो जाता है तथा उनकी सफाई तथा रंग सफेदी करने में आसानी हो जाती है। भित्तियों पर भीतर से रंग या सफेदी की जाय। इसमें थोड़ी फिटकरी या गोद मिलाने से रंग सफेदी जल्दी खराब नहीं होती। पलिस्तर बढ़िया हो तो तैली रंग भी दिया जा सकता है। इससे दीवाल और भी अप्रवेक्ष्य होती है और पानी से धोयी भी जा सकती है। भित्तियों में कहीं भी लकड़ी या लोहे का उपयोग किया हो तो उस पर अगाराल (Coaltar), रंग या लाक्षी (Varnish) का लेप करें। इससे उनका परि-रक्षण होता है। दीवालों में दरवाजे, वातायन काफी सख्या में हो और यदि दीवाले ऊँची हो तो वहिस्वय भी रहें। पहाड़ों में जहाँ शीत अधिक होती है और अगीठिया

जलायी जाती हैं वहाँ पर दीवालों में धूमनी पथ (Chimney Etues) भी होने चाहिए।

(३) गृहवितान (Roots)—वर्षा और धूप से बचाने के लिए घरों के ऊपर जो बिछाया जाता है उसको वितान कहते हैं। जब वितान समतल या चपटा होता है तब इसको 'छत' (Terrace) कहते हैं। यह छत सीमेंट, ईंटें, छड़ इत्यादि से पक्का बनाया जाता है। इस पर भी कुछ ढाल रखना चाहिए ताकि वर्षा का पानी ऊपर इकट्ठा न होने पावे। छत गर्मियों में गर्म होकर भीतर गरमी की तकलीफ हो सकती है इसलिए ये काफी ऊँचे होने चाहिए। इससे गर्मी की तकलीफ बहुत कम होती है।

ढालू वितान खपडा, घास फूस की टट्टी या नाली-दार (Corrugated) लोहा या अन्य अदहवस्तु (Asbestos) के होते हैं। घास-फूस के वितान 'छप्पर' और खपडों के 'खपरैल' कहलाते हैं। गर्मी की तकलीफ कम करने की दृष्टि से घास फूस के वितान बहुत अच्छे होते हैं। इनमें दोष इतना ही है कि कीड़े-मकोड़े, साँप, बिच्छू, चूहे इत्यादि अपना डेरा जमाते हैं तथा इनके जल जाने का डर रहता है। नालीदार लोहे की चादरें गरमियों में बहुत गर्म हो जाती हैं और बरसात में आवाज करती हैं। अदह वस्तु की चदरे इस दृष्टि से सर्वोत्तम होती हैं। छप्परों और खपरैलों में खराब वायु बाहर जाने के लिए अलग प्रवन्ध नहीं करना पड़ता।

छत पर तथा खपरैल पर वर्षा का जो पानी गिरता है उसको सीमेंट, चीनी मिट्टी या अयस के नलों के द्वारा सहन या आगन तक ले आना चाहिए। दीवालों पर उनके बहने से या गिरने से वे तर हो जाती हैं। मकान के चारों ओर का सहन या आगन भी पक्का होना चाहिए तथा उसमें पक्की नालियाँ बनवाकर उनके द्वारा पानी बाहर निकाल देना चाहिए।

(४) गृह-तल (Floors)—नीचे के खण्ड का फर्श पक्का और अप्रवेक्ष्य स्वरूप का होना चाहिए। इससे भूमिगत आर्द्रता, वायु इनका मकान में प्रवेश नहीं होता तथा चूहे विल नहीं बना सकते। इसके लिए रोडे, ईंटें, मिट्टी इनको देकर ऊपर से सीमेंट, चूना, धूम्रजतु इनका पलिस्तर कर सकते हैं या चिकने पत्थर, खपट (Tiles)



संगमरमर इनको काम में ला सकते हैं। ऊपर के खण्डों की फर्श लकड़ी की या सीमेन्ट की हो सकती हैं।

गृह-विशेष अंगों का वर्णन

रसोई घर—महावस या रसोईघर (Kitchen) स्वच्छ, प्रशस्त, सुप्रव्यजित और सुप्रकाशित होना चाहिए उसके पास शीच-स्थान, मूत्रस्थान, कचरे का स्थान, गोशाला, अस्तबल आदि खराब स्थान न होने चाहिए। मुख्य घर से भी यह कुछ अलग हो तो अच्छा होता है। ऐसा होने पर वहाँ तक जाने के लिए एक छायादार रास्ता होना चाहिए। इससे रसोई घर का धुआँ, सोने, बैठने, पढ़ने के कमरे में नहीं जा सकता। धुएँ से घर की रंग सफेदी भीतर का सामान और मनुष्यों का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। धुआ बाहर निकलने के लिए ठीक चूल्हे के ऊपर धूमनी होनी चाहिए। यह धूमनी काफी ऊँची होनी चाहिए। उसके दरवाजों के किवाड़ नालीदार होने चाहिए तथा खिड़कियों में जाली लगवानी चाहिये। इससे मक्खियाँ भीतर नहीं आ सकती। उसकी फर्श सीमेन्ट या चूने की पक्की होनी चाहिए जिससे भोजन के उपरान्त धुलवाने में आसानी हो, कच्ची फर्श हमेशा गीली रहती है और उस पर नंगे पैर चलते या बैठने वालों को हानि पहुँचती है। उसकी दीवारें भी पक्की होनी चाहिए। इसमें केवल आवश्यक सामान रहे, आड-कलाड न रखा जाय। सामान रखने के लिए आलमारिया होनी चाहिये।

सेज घर—सोने के लिए (Bed room) सर्वोत्तम स्थान वरामदा या वारहदरी है। वरामदा या वारहदरी उस स्थान को कहते हैं जिस पर छत हो, परन्तु दीवारें बिल्कुल ही न हो या अधिक से अधिक तीन दिशाओं में हो। ऐसे स्थान में सोने से वर्षा ऋतु में पानी और जाड़े में ओस से बचाव होकर अधिक से अधिक शुद्ध हवा प्राप्त होती है। गरमियों में खुले स्थान में ही सोना प्रशस्त है। फिर भी घर में एक ऐसा कमरा चाहिए जहाँ दिन में आराम और रात में शयन किया जा सके। सोने का कमरा हवादार और प्रकाशयुक्त होना चाहिए। इसमें दिन में सूर्य का प्रकाश आना चाहिए। खिड़कियों की ऊँचाई चारपाई से कोई दो फुट अधिक होनी चाहिए।

जिससे शरीर पर हवा का झोंका न लग सके। रात में दरवाजे, खिड़किया बन्द करने पर हवा आने-जाने के लिए अन्त पथ और बहिष्पथ का प्रवन्ध इस कमरे में होना चाहिए।

स्नान घर—नहाने के लिए (Bath room) एक अलग स्थान होना शिथ्यों की दृष्टि से आवश्यक होता है। अन्यथा खुले स्थान में वे अपने शरीर की यथोचित स्वच्छता नहीं कर सकती। कल का पानी हो तो उसमें फुहारे की भी व्यर्थता होनी चाहिये जिसका उपयोग गरमियों में कर सकते हैं। उसका फर्श जहाँ तक हो सके पत्थरों का खुरदरा होना चाहिये। सीमेन्ट या चूने का हो तो उसको काफी खुरदरा रखना चाहिये अन्यथा पैर फिसल कर गिरने का डर रहता है। स्नान घर ऐसे स्थान में होना चाहिये कि दिन में कुछ समय तक अवश्य उसमें धूप आ सके ताकि हर समय उसमें सीन न बनी रहे, अन्यथा फर्श पर काई लगने की और उससे पैर फिसलने की सम्भावना होती है। कपड़े रखने के लिये भित्तियों में खूँटियाँ पर्याप्त होनी चाहिये।

भण्डार घर—इसका उपयोग चावल, गेहूँ, आटा, दाल, घी, चीनी इत्यादि खाने पीने की अतिरिक्त वस्तुओं को रखने के लिए करना चाहिए। रसोईघर में केवल दैनिक भोजन से सम्बन्ध रखने वाली वस्तुएँ रखनी चाहिए। इसका फर्श और दीवारें पक्की होनी चाहिए, ताकि चूहे उनमें अपना डेरा न जमा सकें। सामान रखने के लिए दीवारों में आलमारिया होनी चाहिए। फर्श पर सामान न रखें। परन्तु सामान के लिए फर्श से दो फुट ऊँचाई पर पत्थर का रोड बनाया जाय। सामान भरने के लिए टीन या पीतल के ढक्कनेदार डिब्बे होने चाहिये। भण्डार घर (Store room) में प्रकाश का प्रवन्ध उत्तम होना चाहिए।

कबाड़ घर—इसमें कभी-कभी काम में आने वाली चीजें अनावश्यक मालूम होने वाला सामान, टूटी फूटी चीजें तथा अन्य आड कवाड रखना चाहिये। इसकी दीवारें तथा फर्श पक्की होनी चाहिये।

फोष घर—घर में एक कोठरी ऐसी भी होनी चाहिए जो नव कमरों के बीच में हो, तथा जिसकी दीवारें और दरवाजे काफी मजबूत हो। इसका उपयोग धन आदि रखने के लिए कर सकते हैं।

तल घर—उष्ण प्रदेशों में तले घर (Cellar) की आवश्यकता होती है। तहखाना भूमि खोदकर नीचे बनाया जाता है। यह बहुत पक्का और सीमेंट या चूने का बनवाना चाहिये। इसमें भी प्रकाश और हवा का मार्ग रखना चाहिये। इसका मुख्य उपयोग गरमियों में दिन में आराम करने के लिए तथा घन एवं अन्य मूल्यवान वस्तुओं को रखने हेतु कर सकते हैं।

शौच घर—यदि पुराने ढङ्ग का और उठाऊ पद्धति का हो तो मुख्य निवास स्थान से दूरी पर एक ओर अलग होना जरूरी है। यदि जल बहाऊ पद्धति का या कमोड पद्धति का हो तो मकान में एक अलग कमरे में हो सकता है। शौच घर (Privies) भी पक्का, सुप्रकाशित, सुप्रव्यजित, खपरैल या छन तथा किवाड वाला होना चाहिए।

मार्जन घर—यह घर कपड़े धोना, वर्तन माजना इत्यादि कामों के लिए एक तरफ अलग होना चाहिए। इसके एक या दो ओर आधी या पूरी भित्ति होनी चाहिए। ऊपर खपड़ल होनी चाहिए। नीचे की फर्श पक्की ढलुवाँ होनी चाहिए। तीन ओर नालियाँ होनी चाहिए। इसमें पानी के लिए टकी और पानी की टोटी होनी चाहिए।

नौकर घर—नौकरों को रहने के लिए स्वतंत्र स्थान होना जरूरी है। यह स्थान सबसे ऊँचे खण्ड पर जिसके

लिए स्वतंत्र सीढ़ी हो, या मुख्य वासस्थान से अलग, परन्तु उसके अहाते के भीतर एक ओर हो।

निवेदन—

वास-गृह अनेक उद्देश्यों से और अनेक कामों के लिए बनवाए जाते हैं। अतः प्रत्येक वास-गृह-भीतरी रचना, कमरों की सख्या, विस्तार इत्यादि बातों में विभिन्न होता है। कृदुम्ब निवास गृह (Residential) सवास गृह (Lodging houses), भोपडिया (Huts), पावरोटी घर (Bake houses) गोशाला और दुग्धगार (Cowsheds and Dairies), भोजनालय और चाय घर आदि के निर्माण में विभिन्नता होती है। इनसे सम्बन्धित कुछ आवश्यक नियम ऊपर लिखे गये हैं। विस्तृत जानकारी हेतु एतद् विषयक ग्रन्थों का अध्ययन करना चाहिए।

घरेलू और नगर में होने वाले कूड़े-कचरे, मल मूत्र इत्यादि का पाटन (Dumping), सस्मीकरण (Incineration) करना, मल को हाथ उठाऊ (Conservancy) या जल बहाऊ पद्धति (Water carriage system) इत्यादि कई विधियाँ हैं। इन सबका वर्णन करना इस अङ्क में अशक्य है अतः इनके बारे में भी एतद् विषयक ग्रन्थों का अध्ययन करना चाहिए।

— विशेष सम्पादक ।

(पृष्ठ ३१० का शेषांश)

निकलने की नालियाँ बनाना चाहिए। पनाला दीवाल से सटा हुआ नहीं बनाना चाहिये किन्तु आगे को निकला रहने देना चाहिये, अन्यथा दीवाल गीली होकर नष्ट हो जायगी।

रोशनदान—छत के पास अलग से दीवाल में दूषित वायु निकलने के लिए एवं प्रकाश आने के लिए रोशनदान बनाना चाहिये।

रसोईघर—इसको पाखाना या पेशाबघर के पास नहीं बनाना चाहिये। रसोईघर के कमरे में घुआ निकलने के लिये छत में छेद बनवाना चाहिए। दीवाल आधी लिपी रहना चाहिये। फर्श की शुद्धि जलाने सींचने, झाड़ने एवं लीपवे से होती है। घर की शुद्धि धोने पोछने, पोतने से होती है।

गोशाला—ग्रामों में गोशाला प्रायः निवास से १०० फुट दूर बनाना चाहिये। यह जमीन से १ फुट ऊँचा रहना चाहिये। इसका धरातल सीमेंट, रेत, पत्थर आदि से ढालू रखना अच्छा रहता है। मूत्र को एक नाली द्वारा दूर एक बंद गड्ढे में एकत्र करना चाहिये तथा इसका खाद के रूप में किसानों को काम में लाना चाहिये।

स्वास्थ्य की दृष्टि से ही उपरोक्त वासस्थान की सावधानियों को दृष्टिगत रखते हुए ही निवास का चयन एवं निर्माण करना चाहिये। इस प्रकार रहने से स्वास्थ्य उत्तम रहता है तथा स्वास्थ्य की रक्षा होती है।

श्री डा० सिद्ध गोपाल शुक्ल 'पुरोहित'

एम. ए., बी. ए. एम. एस., डी. जे.

शासकीय आयु० औष०, रामगढ़ (दमोह) म० प्र०

सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं राजकीय संस्थायें

प्रत्येक जाति, समाज और देश में कुछ ऐसे सार्वजनिक स्थान होते हैं जो उस समाज के हित और आवश्यक पूर्ति के लिए आवश्यक होते हैं। उनकी आरोग्यता कायम रखना और वहाँ की सफाई की देख रेख रखना समाज का और सामाजिक प्रतिनिधि रूप संस्थाओं का कर्तव्य होता है। विद्यालय, धर्मशाला, औषधालय, व्याख्यानगृह, मन्दिर, शमशान ऐसे ही स्थान हैं। अतएव संक्षेप में इनकी आरोग्यता कायम रख सफाई कैसे रखी जाय इस पर प्रकाश डालते हैं।

जहाँ पर अक्सर अधिक लोग इकट्ठा रहते हैं, उस जनाकीर्ण स्थान (Over crowded) को इस अन्दाज से बनाया जाना चाहिये जिससे कि जितने आदमी वहाँ इकट्ठे हो उनका स्वास्थ्य ठीक रहे। समा स्थल, नाटक, सिनेमा आदि इसमें आ जाते हैं। ऐसे स्थानों को इसी विचार से बनाया भी जाता है।

हम एक मिनट में साधारणतः १० बार श्वास छोड़ा करते हैं। हिसाबियों का हिसाब है कि हम एक बार के श्वास में २५ घनइञ्च वायु छोड़ते हैं। इस तरह प्रति मिनट ४२५ घनइञ्च और प्रतिघण्टे ५५०० घनइञ्च वायु हम निःश्वास द्वारा बाहर छोड़ते हैं। जो वायु हम सास के द्वारा भीतर लेते हैं, उससे निःश्वास वायु में प्रतिशत सवाचार भाग कार्बन-डाई-आक्साइड अधिक रहता है। अर्थात् २५,५०० घनइञ्च निःश्वास वायु में १०५४ घनइञ्च (०.६ घनफुट) अतिरिक्त कार्बनडाई आक्साइड मिला रहता है। जब हमें प्रति घण्टे तीन हजार घनफुट वायु सार्ज लेने के लिए मिले तब उस अतिरिक्त कार्बनडाई आक्साइड का हानिकारी प्रभाव हम में असर न कर पावे। अच्छे जवान आदमी को ३६०० घनफुट

वायु चाहिये। स्त्रियों को तीन हजार और बच्चों को दो हजार घनफुट वायु की आवश्यकता रहती है। रोगियों को ३७०० घनफुट वायु चाहिये। जब १० फुट लम्बा १० फुट चौड़ा और १० फुट ऊँचा अर्थात् एक हजार घन फुट का कमरा हो और उसमें घण्टे में तीन बार वायु परिवर्तन होता रहे तब रोगियों का स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। सार्वजनिक स्थानों में मनुष्यों के हिसाब इतनी अधिक जगह का प्रवन्ध नहीं हो सकता। अतएव सार्वजनिक स्थानों में यदि धूल दरवाजे और जगले हों और वे बराबर खुलते रहे, उनमें वायु का परिवर्तन घण्टे में कई बार होता रहे, तब स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। अन्यथा ये सार्वजनिक स्थान हानिकारक होंगे। घरों में यदि घण्टे में छः बार वायु परिवर्तन हो तो ऊपर लिखे कमरे में दो मनुष्य रह सकते हैं।

विद्यालयों में प्रति विद्यार्थी १०० घनफुट हवा अवश्य होनी चाहिए। जिस कक्षा में ४० विद्यार्थी पढ़ते हो वह ४००० घनफुट अर्थात् लगभग २० फुट लम्बा, १६ फुट चौड़ा और १२ फुट से कुछ अधिक ऊँचा होना चाहिए। इस हिसाब की पूर्ति न करने से कमरा गरम और अशुद्ध रहेगा। जीवाणु और दुर्गन्धि से वायु दूषित होगा। थियेटर, वायस्कोप आदि में अधिक मनुष्य होने के कारण सिर दर्द और चक्कर होने लगते हैं। पक्षे चलने से इसमें कुछ कमी होती है, क्योंकि इससे वायु की गति बढ़ती है। अधिक समय तक जनाकीर्ण स्थान में रहने से शारीरिक दुर्बलता, नींद की कमी, भोजन में अरुचि, बजीर्ण, मानसिक अवसाद, नेत्ररोग, रक्ताल्पता आदि विकार हो जाते हैं। अन्त में मनुष्य क्षय का शिकार हो जाता है। न्यूमोनिया इनफ्लुएन्जा, गले की व्याधि वाले रोगी जहाँ और

खास तो दूसरे लोगो को भी ऐसी व्याधियाँ हो जाती हैं। इसलिए सार्वजनिक स्थानों के प्रबन्ध कर्त्तव्यों को ये बातें समझकर उचित प्रबंध करना चाहिये। यहाँ कुछ प्रमुख सार्वजनिक स्थानों के बारे में जानकारी दे रहे हैं—

१-विद्यालय

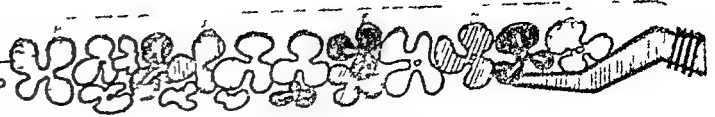
प्रायः सभी स्थानों में छोटे या बड़े या दोनों प्रकार के विद्यालय होते हैं। विद्यार्थी प्रत्येक देश और समाज के आशास्थल हैं। देश का भविष्य कर्त्तव्यपूर्ति और देशोत्थान उन पर बहुत कुछ निर्भर करता है। उनकी शारीरिक और मानसिक उन्नति सब तरह से अभीष्ट है। केवल विद्यालाम कर लेवे से ही काम पूरा नहीं हो सकता बल्कि उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहना चाहिये। बालक देश की मूल्यवान सार्वजनिक सम्पत्ति है। यूरोप देशों में इस सम्बन्ध में बड़ा सावधानी रखा जाता है। स्वा के गमधारण करते हैं सरकार को आर स स्वा स्वास्थ्य निरीक्षक उन्हें देखता-मालती है और खानपान तथा रहन सहन के सम्बन्ध में सलाह देती रहती है। वच्चा होवे पर उसके खालन पालन की विधिया भी बताती रहती है। बच्चों का बिकृतिता और स्वास्थ्य रक्षा की समाज सरकार को आर से होता है। विद्यालय में बालकों को ज्ञानवृद्धि के साथ शारीरिक स्वास्थ्य और चरित्र सङ्गठन में भी वृद्धि होनी चाहिये। बालक कोमल शरीर और कोमल मन के होते हैं, उन पर सली बुरी बात का असर तुरत होता है और उसका असर उनकी जीवनी का आधार होता है। इसलिए सरकार और समाज हितैषी सस्थावा का कर्त्तव्य है कि बालकों के स्वास्थ्य की ओर बराबर दृष्टि रखे।

विद्यालय भवन—छुट्टी के दिन के सिवाय बालकों को नित्य छ. घण्टे विद्यालय भवन में रहना पड़ता है। इसलिए सबसे पहले विद्यालय भवन की बात विचारणीय है। यदि विद्यालय के कारण उनके स्वास्थ्य में हानि पहुँचे तो उनका विकास रुक सकता है। विद्यालयों में एक साथ सैकड़ों विद्यार्थी छ. घण्टे रहते हैं इसलिए स्वास्थ्य मज्ज होने की सम्भावना रहती है, वहाँ एक बालक को व्याधि का संक्रमण दूसरे पर होने की अधिक सम्भावना रहती है। यही नहीं इन विद्यालयों से ऐसी

व्याधियाँ देहातो में उन गावों तक पहुँच सकती है, जहाँ जहाँ से विद्यार्थी पढ़ने आते हैं। कुकुरखासी, श्वास, शीतला आदि का संक्रमण जल्दी बढ़ता है।

विद्यालय के मकान—विद्यालय के मकान लम्बे और काफी ऊँचे होने चाहिये। विद्यालय की भूमि यथा-सम्भव ऊँची हो जिससे वहाँ जल संचित न हो सके और वायु का प्रवाह बिना रुकावट आ सके। देहातो में विद्यालय का भवन बस्ती से अलग खुली जगह में होना चाहिये। भूमि का निर्वाचन पहले ही समझकर किया जाय। विद्यार्थी अधिक हो तो मकान दुमजिला रहे अन्यथा एक मजिल का ही काफी होगा। शिक्षकों के रहने का स्थान और यदि विद्यार्थियों के लिए छात्रावास भी हो तो वह भी अलग होना चाहिए। विद्यालय के साथ व्यायाम-शाला अवश्य हानी चाहिए। खेल फुटबल के लिए विद्यालय से मिला भूमि रहनी चाहिये। प्रत्येक कमरे में खुला हवा और प्रकाश पहुँचने का सुविधा रहनी चाहिए। विद्यालय के चारों ओर चहार दीवारा रहनी चाहिए। मकान की ऊँचाई १२ फुट से कम न हो। विद्यालय के आस पास गढ़े, नदी, नाले और तालाब न हों। कमरे एक हों रेखा में बनाए जाय और उनके सामने एक एक बरामदा हों। कमरे में दरवाजे और खिड़कियाँ काफी हो और काफी लम्बी चौड़ी हो, कमरे की ऊँचाई १२ फुट से कम न हो। एक विद्यार्थी के हिसाब में १००० घनफुट-जगह आनी चाहिये। अर्थात् ३ फुट लम्बी २ फुट चौड़ी जगह रहे। ऊँचे विद्यालयों में कुछ अधिक जगह रखनी चाहिए—अथवा कमरे की ऊँचाई अधिक कर देनी चाहिये। ऐसी व्यवस्था हो कि प्रकाश विद्यार्थियों के लिए बायी ओर से आवे।

विद्यार्थियों की बैठक—विद्यार्थियों के बैठने के लिये डेस्क और बेंच रहनी चाहिये। इससे उन्हें पढ़ने में मुकना नहीं पड़ता और फेफड़ों पर जोर नहीं लगता। डेस्क की ऊँचाई लड़कों की उम्र के अनुसार कम अधिक होनी चाहिये। ४ फुट ऊँचे लड़कों के लिये १० इंच चौड़ा और ५० इंच ऊँचा आसन काफी होगा। डेस्क की ऊँचाई १२ इंच हो। आसन का कुछ अग डेस्क के नीचे रहने से लड़के अच्छी तरह बैठ सकते हैं। लड़कों की डेस्क



कमरे में लम्बाई दी ओर लगी रहनी चाहिये । डेस्क ढालू रहनी चाहिये । बैच यदि पीठ टेकने योग्य दनी हो तो अच्छी बात है । यदि बैठक भूमि की हो तो विद्यार्थियों का लिखते समय बायाँ पैर मोड़कर दाहिने पैर की गाँठ ऊपर रख जानु पर कापी रख लिखना चाहिये । नीचे टाट या दरी जो बिछा हो, उसे नित्य उठाकर नीचे का फर्श साफ करना चाहिये ताकि गन्दगी न रहने पावे ।

जल और जलपान—विद्यार्थियों के पीने के लिये पानी साफ रहना चाहिये । मटको का बचा हुआ पानी शाम को खालीकर सवेरे दूसरा ताजा पानी भरना चाहिये । मटकों को सदा ढक्कन से ढाके रहना चाहिये । विद्यार्थी कुतूहलवश नल की टोटी में मुँह लगाकर जल पी लिया करते हैं । इसके लिये उन्हें कड़ी मनाही कर देनी चाहिये । पानी पिलाने वाला ही सबका पानी पिलावे । बहालों में स्कूल के अहाते में एक पक्का और गहरा कूआ रखना अच्छा है । ऐसा कूआ जालीदार ढक्कन से बन्द रहना चाहिये । पानी भरने के लिए एक अन्दाज से छुली जगह रहे । यदि कूए का जल अच्छा न हो तो जिस कूए का जल अच्छा हो वही से मगाया जाय । जल के घड़े या मटके दोहरे रखने चाहिये । जिससे एक दिन खाला मटका घूर में सुखा लिया करें । मटक ऐसी जगह में रहे जहाँ वायु का आवागमन होता रहता है ।

लड़के विद्यालय में एकदम छ. घण्टे रहने से ऊब जाते हैं । इसलिये बीच के विश्राम के समय यदि कुछ निर्दोष जलपान का प्रबन्ध हो तो ये बीच में फिर पढ़ने के लिये ताजे हो जाया करेंगे । थोड़े समय की छुट्टा में घर आने जाने में समय अधिक लग जाता है और आने जाने में लड़के व्यर्थ थक जाते हैं । इसलिए स्कूल में ही जलपान का प्रबन्ध करना अच्छा है । भीगे या तले चने और किशमिश जलपान के लिये अच्छे रहने । जलपान की चीज लड़के अपने घर से भी ला सकते हैं । वाजाला घाट आदि की दुकानें स्कूल में नहीं आने दनी चाहिये । यों ता स्कूल से जलपान तैयार कर दिया जाय या किसी दुकानदार को ठेका दे दिया जाय और उसके सामान की बराबर परीक्षा होती रहे ।

खेल कूद—विद्यालय के अहाते में या उससे लगे मैदान में खेल कूद का प्रबन्ध होना आवश्यक है । योग्य शिक्षक की देख रेख में विभिन्न शारीरिक मानसिक विकास के खेल खेलाना चाहिये । लड़कियों की पाठशालाओं में भी उनके अनुकूल खेल और कसरत का अभ्यास कराना चाहिये । लड़कियों के खेल की जगह चारों ओर से बन्द होना चाहिये । कमजोर लड़के या लड़कियों के लिये चिकित्सक की राय के अनुसार हल्के खेलों की योजना करनी चाहिये । व्यायाम और खेलकूद का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक उत्साह बढ़ाने का है, लड़कों के सारे शरीर को कुछ व्यायाम हो जावे ऐसे खेलों की योजना होनी चाहिये ।

छात्रावास—यदि विद्यालय के साथ छात्रावास भी हो तो विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार उसमें कमरे बनाने चाहिये । एक कमरे में तीन से अधिक विद्यार्थी रखना ठीक नहीं है । १४ फुट लम्बे १२ फुट चौड़े और १२ या १४ फुट ऊँचे कमरे में ३ विद्यार्थी रह सकेंगे । इसमें आमने सामने एक के सामने एक दरवाजे और दो खिड़कियाँ रहेंगी । चारपाइयाँ ऐसी हों, जो बराबर धूप में डाली जा सकें । सुविधानुसार विद्यार्थियों को भोज, तिपाई और कुर्सी भी दी जा सकती है । यदि निवाड़ का पलग हा तो उसे साल में एक बार धुलाना चाहिये । प्रकाश के लिए लैम्प ऐसे होने चाहिये जिनमें प्रकाश काफी तेज हो, घुआँ कम हो और ऊपर हरे रङ्ग का ढक्कन हो । विद्यार्थियों की रुचि और परम्परा के अनुसार रसोई का प्रबन्ध रहना चाहिये । छात्रों के भोजन पर अधिकारियों की दृष्टि रहनी चाहिये । स्थान भेद के अनुसार स्थान की सुविधा करनी चाहिये । विद्यार्थियों को जलाशय की सुविधा हो तो तैरने का अभ्यास कराना चाहिये । इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है ।

शीघ्रालय—विद्यालय के साथ विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार एक, दो या तीन पेशावघर और एक या दो तेहरी बैठक के पाखाने रहने चाहिए । शहरो में इनमें पानी का ऐसा प्रबन्ध रहे जिससे पेशावघर आपसे आप धुला करें । कस्बों में या छोटे शहरो में इनके धुलाने का प्रबन्ध रहना चाहिए । शहरो में पाखाने भी नई पद्धति

के रहने चाहिये। पेशाब पाखाना विद्यालय भवन से जरा दूर अलग रहना चाहिये। प्रत्येक २५ विद्यार्थियों पर एक पाखाना और पेशाब घर रहना चाहिये। पेशाब पाखाने पक्के रहने चाहिये। मूत्राशय और मल पात्र बराबर धोये जाने चाहिये। छात्रावास में अलग पेशाबघर और पाखाना रहना चाहिये।

विद्यालय की सफाई—विद्यालय इमारत को साल में दो बार घुने से पुताना चाहिए। पाखाना और पेशाबघर में भी सफेदी होनी चाहिए। विद्यालय का प्रत्येक कमरा नित्य ऊपर से नीचे तक साफ करना चाहिए। मेज, कुर्सी, डेस्क, बेंच सबको कपड़े से पौछना चाहिए। कमरे में धूल न रहनी चाहिये। यदि फर्श कच्चा हो तो पानी छिड़का कर तब झाड़ू खगानी चाहिए। कच्चा फर्श भी कभी कभी मिट्टी और गोबर से लोपना चाहिए। अहाता और खेल का मैदान भी सदा साफ रखना चाहिए।

विद्यार्थियों की स्वास्थ्य परीक्षा—विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर अध्यापक और अधिकारी वर्ग का बराबर ध्यान रहना चाहिये। विद्यार्थियों का स्वास्थ्य केवल विद्यालय के वातावरण से सम्बन्ध नहीं रखता, अपितु उसकी घर की परिस्थिति और माता-पिता की स्थिति से भी सम्बन्ध रखता है। तथापि विद्यालय पर उसकी एक हद तक जिम्मेदारी है। विद्यालयों के स्वास्थ्य का निरीक्षण करने के लिए आधुनिक ढङ्ग से शिक्षा पाये हुए वीथ हकीमों को नियुक्त करना चाहिये। विद्यार्थियों में कोई बुरी आदत नहीं पड़ने देनी चाहिये। तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट की आदत बहुत हानिकारी है। इनसे विद्यार्थियों के कोमल श्वास पथ, हृदय और फुफ्फुस पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यदि अध्यापकों में ऐसी आदत न हो तो उनके ससर्ग और उपदेश से विद्यार्थी भी इस बुराई से बच सकते हैं। यदि अध्यापक स्वयं पेशाबघर आदि में छिपकर इनके आदि हो तो उनके उपदेश का कोई असर नहीं हो सकेगा। छात्रावास और विद्यालय जीवन में बुरे लड़कों के ससर्ग से अन्य लड़कों में भी कुछ ऐसी बुराईया आ जाती हैं जिससे उनका स्वास्थ्य ही नहीं बिगड़ता भावी, जीवन भी बेकाम हो जाता है। विद्यार्थियों में हस्तमैथुन की आदत छात्रावास जीवन से ही अधिक

आती है। निरीक्षकों को इस सम्बन्ध में काफी सावधानी रखनी चाहिए।

विद्यार्थियों की स्वास्थ्य परीक्षा प्रति मास होनी चाहिये। स्वास्थ्य निरीक्षक चिकित्सक का कर्त्तव्य है कि वह विद्यार्थियों की परीक्षाकर उनकी छाती की नाप, आखों की शक्ति, कानों की शक्ति, शारीरिक स्थिति, किसी रोग की उपस्थिति आदि बातों को नोटकर विद्यालय के अधिकारियों को सूचित करें। चिकित्सक का भी कर्त्तव्य है कि वह यह जान ले कि अमुक विद्यार्थियों में कोई बुरी आदत तो नहीं है। उसकी रिपोर्ट गुप्त रूप से अधिका-रियों को दे विद्यालय में प्रत्येक विद्यार्थी के लिए एक-एक आचरण पुस्तक रहनी चाहिए। उसमें उसकी पढ़ाई, चाल चलन, पारस्परिक व्यवहार, शारीरिक उन्नति-अवनति आदि बातें लिखी जानी चाहिए। जिससे बराबर मासूम पड़ता रहे कि अमुक विद्यार्थी किस प्रकार सभी बातों में उन्नति कर रहा है। विद्यार्थियों के सरक्षक को भी उनकी रिपोर्ट पहुँचाते रहना चाहिए जिससे घर वाले भी विद्यार्थियों की ओर से सतर्क रहे। चिकित्सक भी एक रजिस्टर में विद्यार्थियों की शारीरिक स्थिति आदि को लिख रखें जिससे आगामी महीने में मिलाप किया जा सके। यदि बालको को कोई बीमारी हो तो उसकी चिकित्सा का दिग्दर्शन भी करा देना चाहिए।

स्वास्थ्य निरीक्षक का कर्त्तव्य है कि वह विद्यालय भवन के सम्बन्ध में भी उचित परामर्श देता रहे। जलपान की चीजें, भोजन आदि पर भी उचित राय प्रकट करे।

आरोग्य विधान की शिक्षा—खाली स्वास्थ्य निरीक्षक के निरीक्षण से ही काम नहीं चलता है। विद्यार्थियों को आरोग्य विधान सम्बन्धी विषयों की शिक्षा भी देनी चाहिए। विद्यालय में समय-समय पर स्वास्थ्य सम्बन्धी व्याख्यान करते चाहिए। पाठ्य पुस्तकों में आरोग्यता सम्बन्धी पाठ रहने चाहिए। केवल अक्षरज्ञान प्राप्त करना ही विद्यार्थियों की शिक्षा का उद्देश्य नहीं है, बल्कि वे आगे चलकर श्रेष्ठ नागरिक बन सकें, बलवान राष्ट्र सेवक सकें, यह उद्देश्य विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक विकास का हेतु होना चाहिए। बिना स्वास्थ्य समाले पढ़ते में शरीर शक्ति से अधिक परिश्रम करने से न जाये

को रखकर चिकित्सा करनी पड़ती है। उनके खानपान वस्त्र, औषधि आदि की समस्त व्यवस्था वहीं से होती है। इसमें दो तरह के विभाग करने पड़ते हैं। कुछ कमरे ऐसे बनाने पड़ते हैं; जिनमें यदि कोई चाहे तो अपने स्वर्च से आकर रहे। इसमें एक कमरा रोगी के लिए और उसके सम्बन्धी या सेवक के लिए तथा एक छोटा रसोईघर, स्नानगृह और पेशाबघर तथा पाखाना रहना चाहिये। रोगी के कमरे में एक छोटी अलमारी, एक छोटी मेज तथा कुछ कुर्सीयां रहनी चाहिये। रोगी के लिए पलग की व्यवस्था रहनी चाहिये। ऐसे कमरे कई बनाने पड़ते हैं। जिनमें आवश्यकतानुसार कई रोगियों की व्यवस्था हो सके।

साधारण रोगियों के लिए बड़े कमरे बनाये जाते हैं। उन्हें वार्ड कहते हैं। साधारणतः एक कमरे में २५ से ३० रोगियों तक के लिए सुविधा रहती है। यदि आतुरालय छोटा हो तो एक कमरे में १२ रोगियों तक की व्यवस्था करने के लिए छोटे कमरे बनाये जाते हैं। एक साथ ४० से अधिक रोगी एक कमरे में नहीं रखने चाहिए। ऐसे कमरों में रोगियों की चारपाइयाँ दोहरी लगाई जाती हैं और बीच में काफी जगह निकलने के लिए रहती है। इसलिए कमरे की चौड़ाई लगभग २४ फुट और ऊँचाई १२ से १५ फुट तक की, लम्बाई दरवाजों के क्षेत्रफल को छोड़कर प्रत्येक रोगी के हिसाब से १०० वर्ग फुट जगह आवे उतनी रखनी चाहिए। अर्थात् १२ रोगियों को रखने के लिए ४० फुट लम्बा २४ फुट चौड़ा और १५ फुट ऊँचा कमरा होने से उसका घनफल १४४०० घन फुट होगा जिसमें प्रत्येक रोगी के हिसाब से १२०० घनफुट जगह आवेगी। इसमें छ' रोगी एक पान में और छ' रोगी दूसरी पान में रह सकेंगे। जगला आमने सामने और रोगियों के पलङ्ग के सिरहाने दीवाल की ओर दो जगहों के बीच में होने चाहिये। बीच में रोगी की दवा वगैरह रखने की छोटी जालीदार अलमारी और एक स्टूल रहना चाहिये। एक तख्ती पर कागज चिपकाकर रखा जाना चाहिये, जिसमें रोगी का नित्य का हाल लिखा जाया करे। कमरे के दोनों ओर बरामदा रहना चाहिये जिसकी चौड़ाई ८ से १० फुट तक हो। जमीन का फर्श पक्का रहना चाहिये। दरवाजे दोहरे हो

तो अच्छा है। भीतरी दरवाजा जालीदार रहे। जङ्गले भी जालीदार रहने चाहिये। स्त्रियों के लिए अलग कमरा होना चाहिए। रोगी के हिसाब से भी कमरे अलग रहते हैं। जैसे नेत्र रोग का विभाग अलग चाहिये। प्रसूतिका विभाग भी स्वतन्त्र होना चाहिए। छूत के रोगी के लिए कमरे अलग और अन्य रोगियों से अलग रहने चाहिये। शस्त्रकर्म के रोगियों का विभाग अलग रहना चाहिये। प्रत्येक रोगी के पलङ्ग के बीच में चार-पाँच फुट का अन्तर रहना आवश्यक है। फर्श के समान दीवालें भी पक्की और घुटी हुई चिकनी होनी चाहिये, जिससे उन पर रोगाणु न ठहर सकें।

रोगियों के कमरे प्रशस्त बनाये जाते हैं क्योंकि रोगियों को वायु की आवश्यकता अधिक रहती है। साधारण लोगो से रोगियों को ज्यादा स्थान चाहिये। गर्मी में लू और जाड़े में शीत आता है, इसलिए जङ्गले भी दोहरे रहे तो अच्छा होगा जब चाहे तब खोलें और आवश्यकतानुसार बन्द कर सकें। वायु का आगमन (इनलेट) फर्श से लगकर होता है और निर्गमन (आउटलेट) दरवाजों और जङ्गलों के ऊपरी भाग से होता है, इसलिए यदि जङ्गलों में पर्दा लगाना पड़े तो बीच में लगाना चाहिये अथवा वायु के आगमन के लिए नीचे दीवाल में पर्दे बने रहने चाहिये जैसे रेल में लकड़ी की फिलमिलीदार खिड़की लगाकर रखते हैं। वायु निर्गमन के लिए दीवाल में भरोखे लगाये जा सकते हैं जहाँ फुफुसप्रदाह, कफज्वर अथवा क्षय के रोगी रहते हैं वहाँ पर कमरे में और भी अधिक वायु का प्रबन्ध करना पड़ता है। रोगियों का कमरा खूब साफ ऊपर नीचे झाड़ा हुआ रहना चाहिए, कहीं जाला बगैरह न लगने पावे, जिससे वायु के संचार में बाधा पड़े और रोगाणुओं को आश्रय मिले। रोगी के कमरे में सामान नहीं रखना चाहिए।

शस्त्र कर्म का कमरा जिन रोगियों में शस्त्रकर्म करना आवश्यक है उनके लिए शस्त्रकर्म का कमरा साधारण रोगियों के कमरे से जरा हटकर रहना चाहिये। जिससे साधारण रोगियों में आतङ्क न फैले। शस्त्रकर्मगार में प्रकाश उत्तर की ओर से आना चाहिये। यदि आतुरालय के साथ विद्यालय भी हो तो विद्यार्थियों को शस्त्रकर्म देखने की सुविधा के लिए शस्त्रकर्मगार जरा

देहातो मे जो ऐसी धर्मशालायें बनायी जावें वे किसी मन्दिर से लगी हुई भूमि मे नी हो मज्जती हैं । देहात मे अधिक आदमियों के जाने की सम्भावना नहीं होती । इसलिये एक या दो कमरे इनके लिये काफी होंगे । धर्मशाला के पास कोई जलाशय होना आवश्यक है । धर्मशाला के कमरे दरवाजे से लगे हुये वन्द, प्रकाशदार हों । देहातो मे पेशावघर या पाखाने बनाने का प्रश्न ही नहीं है । लोग बाहर ही आते हैं । तब वहाँ एक रक्षक अवश्य होना चाहिये । मन्दिर के साथ होने से मन्दिर का रक्षक ही काम कर सकता है । सफाई का ध्यान इसमे नी रखना चाहिये । बहुत से यात्री लोग रसोई और पीने के बर्तन

५—इमशान

घर्मशाला से लेबें तो उन्हें भी खूब साफकर नव काम मे लाना चाहिये ।

मन्दिरों का प्रबन्ध—प्रत्येक गांव मे मन्दिर, मस्जिद और शहरों में गिरजाघर भी होते हैं । यद्यपि ये धार्मिक स्थान हैं और प्रत्येक घर्मवाले अपने-अपने धर्मस्थानों का प्रबन्ध स्वयं करते हैं, तथापि स्मरण रखना चाहिये कि ये धर्मस्थान के साथ-ही सार्वजनिक स्थान भी हैं । यही नहीं इन स्थानों मे उन-उन सम्प्रदायों के मानने वाले यात्री मुसाफिर या साधु-महात्मा आया करते हैं । अतएव वहां की सफाई भी सार्वजनिक विषय है । मन्दिरों मे प्रायः पुजारी या महन्त रहते हैं और वे उसकी सफाई आदि का भी प्रबन्ध करते हैं और मस्जिदों मे भी मुल्ला-मौलवी रहते हैं । गिरजाघर प्रायः प्रार्थना के समय ही उपयोग में आते हैं अतः उनका सार्वजनिक स्वरूप व्यापक नहीं है तो भी उनके आस-पास की भूमि की सफाई रखना नगरपालिकाओं का काम है । मन्दिर और मस्जिद सर्व साधारण के लिए और भी उपयोगी बनाये जा सकते हैं । इनमें अम्यागतों के ठहरने के लिये एक स्थान स्वतन्त्र होना चाहिए । प्रत्येक मन्दिर के साथ यदि धर्म-कर्म सिख-लाने की पाठशाला रहे तो उत्तम है अथवा कुछ समाचार पत्र और पुस्तकालय का प्रबन्ध रहने से उनका उपयोग गांव वाले भी करेंगे और बाहर से आने वाले मुसाफिर भी । मन्दिरों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए । पूजा की फूलपत्ती और देवस्थान का जल यो ही बहता हुआ नहीं रहना चाहिये । पानी मे फूलपत्ती और अक्षत सड़ते हैं और उससे गन्दगी फैलने की सम्भावना रहती है । अतएव इसकी सफाई अच्छी तरह होनी चाहिए । मन्दिर के अहाते मे भक्त लोग प्रसाद के दोने आदि छोड़ देते हैं, उन्हें साफ कराते रहना चाहिए । जिन मन्दिरों के दरवाजे छोटे हैं और भीतर भीड़ अधिक हो जाती है, उनमे दशनाथियों की पारी-पारी थोड़ी-थोड़ी देर मे जाने देना चाहिये । अथवा उसके प्रसाद से भक्तों मे बीमारी भी फैल सकती है । नगर निरीक्षण समिति को मस्जिदों की सफाई पर ध्यान देना चाहिए । वहां अधिक गन्दगी होने की सम्भावना कम रहती है । उसके आसपास सफाई होना आवश्यक है ।

मृत्यु जैसे शरीर के लिए एक अपरिहार्य घटना है वैसे ही मृत शरीर का अन्त्यर्कर्म समाज के लिए एक अपरिहार्य कार्य है । भिन्न भिन्न देशों में यह कार्य करने की भिन्न-भिन्न विधियाँ प्रचलित हैं । कहीं पर मृत शरीर को यो ही छोड़ देते हैं, कहीं पर समुद्र मे या नदी मे फेंक देते हैं, कहीं पर कुत्तो या जंगली जानवरों या गिद्ध, चील इत्यादि पक्षियों द्वारा उसका नाश किया जाता है और कहीं पर उसके छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर पक्षियों के सामने फेंक दिये जाते हैं । उल्लेख करने के अलावा इन विधियों पर अधिक विचार करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि ये असभ्य और अस्वास्थ्यजनक विधियाँ हैं । स्वास्थ्य की दृष्टि से विचार करने लायक केवल दो ही विधियाँ हैं जो अत्यन्त प्राचीनकाल से सभ्य जातियों मे प्रचलित हैं । मृत्यु के जो अनेक कारण हैं उनमे सक्रामक रोग समूह बहुत महत्व का कारण है । यद्यपि मृत शरीर से सजीव शरीर के समान रोग फैलने का डर नहीं होता तथापि मसूरिका, विसूचिका इत्यादि कुछ ऐसे रोग हैं कि जो मृत शरीर से फैल सकते हैं । इसलिये शवों को कपड़े से भली भाँति लपेटकर ले जाना चाहिये । यदि मसूरिका जैसे सक्रामक रोग से मृत्यु हो तो रोगाणुनाशक घोल में भिगोये हुये कपड़े मे लपेटना चाहिये । संक्षेप मे शवों का नाश इस प्रकार करना चाहिये कि किसी को उनसे उपद्रव या उपसर्ग न होने पावे ।

(१) अग्नि संस्कार या वहन (Cremation) — इससे ३-४ घण्टे मे शव की निनका भर राख हो जाती है और यदि आधुनिक यन्त्र का उपयोग किया जाय तो एकाध घण्टे मे वही कार्य हो जाता है । इस विधि के लिए न अधिक समय लगता है न अधिक स्थान की आवश्यकता होती है । केवल यही नहीं उससे न दुर्गन्ध पैदा होती है, न वातावरण खराब होता है । न स्थली जल दूषित होता है, और न किसी प्रकार से उपसर्ग फैलने का डर रहता है । इसलिये मृत शरीरों का नाश करने की दृष्टि से यही सर्वोत्तम विधि है । परन्तु व्यवहार में इसमे कई दोष दिखाई देते हैं । अतः निम्न नियमों के अनुसार इसको प्रयोग मे लाना चाहिये—



१—शमशान भूमि प्राय नदियों के या तालाबों के तट पर होती है। यह स्थान नगर के बीच की ओर जिधर को जल का प्रवाह हो, अग्निम बस्ती से ५०० फुट की दूरी पर हो।

२—दहन के लिए पर्याप्त लकड़ी का प्रयोग करें। साधारणतया एक शव को जलाने के लिये २०० किलो लकड़ी की आवश्यकता होती है। इससे भी कुछ अधिक लकड़ी का प्रयोग करे तो अच्छा है। लकड़ी के साथ चन्दन, घृत आदि का भी प्रयोग करने का जो रिवाज है वह बहुत अच्छा है। इससे अग्नि प्रदीप्त होती है और दुर्गन्ध नहीं आती। शव को लकड़ियों में इस प्रकार रखना चाहिए कि बाहर से उमका तनिक भी भाग न दिखाई दे सके।

३—चिता अच्छी तरह सुलगने पर उससे धुआँ और दुर्गन्ध आना अग्निताप की कमी का सूचक होता है। शव के साथ सम्बन्ध रखने वाली हर चीज को उसके साथ जला देना चाहिये। उनको नदी में फेंकना या यो ही छोड़ देना उचित नहीं है।

४—अर्धदग्ध शरीर को नदी में न फेंकना चाहिए। पूर्णतया दग्ध हुए शरीर की राख और हड्डियाँ नदी में फेंक सकते हैं।

५—जहाँ पर शमशान बस्ती के पास है वहाँ पर उसके चारों ओर ऊँची दीवालें होनी चाहिए।

(२) बहन स्राष्ट्र—आजकल दहन के लिए विशेष प्रकार के विजली के या वायु के दाहक यन्त्र या मट्टे बनाये गये हैं। जिनमें शव आधे घण्टे में पूर्णतया जल जाता है इनका उपयोग योरोप में और भारतवर्ष के यूरोपियन लोगों के लिए किया जा रहा है। इसमें चिता लकड़ी की न होकर विशेष प्रकार के पत्थरों के स्फटिकों के महीन टुकड़ों (Broken quartz) की होती है जिसकी लम्बाई ७ फुट और चौड़ाई ढाई फुट रहती है। इसमें नीचे से ज्वलनशील वायु (gas) और हवा बड़े जोर के साथ धोकी जाती है। इससे स्फटिक श्वेतोष्ण (White hot) होकर शव को शीघ्र जला देते हैं। ऐसे कई मट्टे थोड़े से स्थान में लगाये जाते हैं और एक वायु सदीपक (Air Compressor) सबको उपयुक्त होता है।

(३) दफन (Earth burial)—इसमें शव जमीन में गाढ़ा जाता है। यह विधि आम तौर से मुसलमान, ईसाई और हिन्दुओं की कुछ जातियों में तथा सन्यासियों में प्रचलित है। गाढ़ने से जमीन की ऊपर की तहों में जो जीवाणु उपस्थित होते हैं वे मृत शरीर का नाश करके उनको मिट्टी के साथ मिला देते हैं। एक तरह से यह जैविक क्रिया है।

दफन से प्रागार द्विजारेय, उद्जन शुल्वेय इत्यादि विपैले वात उत्पन्न होकर आस पास के वायु मण्डल को खराब कर देते हैं। इसके अतिरिक्त शव के सड़ने से अनेक विपैले द्रव्य उत्पन्न होते हैं तथा जीवाणु बढ़ते हैं जिनसे आसपास का अनुस्थली जल खराब होने का डर रहता है। यह विधि बहुत खर्चीली भी है, क्योंकि जमीन खरीदने में उस पर कब्र या समाधि बाँवने में तथा हर साल उसकी मरम्मत करने में बहुत पैसा लगता है। इस विधि को निर्दोष करने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए—

१ दफन भूमि शहर से दूर हो। उसके चारों ओर ऊँचा अझाता हो जिससे शृगाल इत्यादि पशु उसके भीतर न जा सकें। उस भूमि में तथा आसपास वृक्ष भी हो जो शव के सड़ने से उत्पन्न होने वाले प्रा० द्विजारेय को शोषित करें।

२ गाढ़ने की जमीन रेतीली या ककरीली, घुट्टरी और नरम हो। चिकनी भूमि अच्छी नहीं होती। उसमें दरार इत्यादि भी न हो, न वह अधिक ऊँचाई पर स्थित हो।

३ एक साल तक वच्चों के लिए ३ फुट लम्बा और २½ फुट चौड़ा, १० साल तक ५ फुट लम्बा ३ फुट चौड़ा, उसके पश्चात् ७ फुट लम्बा और ४ फुट चौड़ा स्थान पर्याप्त होता है। इसके अनुसार ४-४ फुट अन्तर बीच में छोड़कर दफन की भूमि कई स्थानों में बाँट दी जाय और इन स्थानों के चारों ओर मार्ग बनाये जायें।

४ शव को जमीन के भीतर ३ ½ फुट की गहराई तक गाढ़ना चाहिए क्योंकि इसमें जीवाणुओं की संख्या अधिक से अधिक गहराई पर नाश के लिये प्रति एक फुट के पीछे एक वर्ष अधिक काल लगता है और भूमिगत जल खराब होने का डर रहता है। अनुस्थली जल और शवों

को कम से कम दो फुट का अन्तर रहना जरूरी है। तीन फुट से कम गहराई पर गाढ़ने से शृगाल, कुत्ते इत्यादि के द्वारा उखड़ने का डर रहता है।

५ पक्की कब्र में या धातुओं की कठिन सड़क में शव को रखना अच्छा नहीं है। इससे शव पर जीवाणुओं का कार्य ठीक नहीं होता और शव के नाश के लिए अधिक समय लग जाता है। पतली लकड़ी के सड़क में या वैसे ही जमीन में शव को उपर्युक्त गहराई में गाढ़ दिया जाय तो एक वर्ष भर में शरीर के कोमल बज्र नष्ट हो जाते हैं।

दहन या दफन के लिए निश्चित स्थान होने चाहिए। इतस्तत्। बस्ती में शवों को जलाना या दफनाना हानिकर है। कीटिलीय अर्थ शास्त्र में इसके लिए दण्ड बताया है—मार्ग विपर्ययसे शव द्वारादध्यतस्वव निणंयने पूर्व-स्साहसदण्डः।

६—व्यास भवन—सभा भवन

कथा कहने वाले को व्यास कहते हैं। जहाँ कथा कही जाती है उसे व्यास भवन कहा जा सकता है। कथा, पुराण, कीर्तन, व्याख्यान आदि सभा सम्बन्धी काम जहाँ होते हैं, उसे हम व्यास भवन या सभा भवन नाम देते हैं। समाओं में कभी कभी बहुत अधिक भीड़ इकट्ठी होती है। धक्कामधक्का में कभी कभी बहुत से लोग बेहोश हो जाते हैं। बंगाली कीर्तनकार भी भावावेश में आकर कीर्तन करते करते बेहोश हो जाते हैं। पुराण कथा सुनने के लिए भी कभी कभी धार्मिकों की अधिक भीड़ इकट्ठी होती है। आजकल कीर्तन का प्रवाह बहुत बढ़ रहा है। बात अच्छी है किन्तु कभी कभी थोड़ी जगह में बहुत से लोग कीर्तन करते और उनसे भी अधिक लोग उनका साथ देने वाले दर्शनार्थी तथा श्रवणार्थी होते हैं। अतएव ऐसी जगहों का वायु सड़क ही दूषित हो जाता है और यह भी बेहोशी का कारण हो सकता है। अतएव ऐसे कीर्तन और कथा व्याख्यान जहाँ तक हो खुलासा जगह में होने चाहिये। यदि कमरे के भीतर हो तो कमरे के सब दरवाजे-जगले खुले रखे जावें और पखे चला कर कृत्रिम वायु उत्पन्न कर वायु के निकलने और ताजी हवा आने का मार्ग प्रशस्त कर देना चाहिये।

७—धार्मिक मेले

भारतवर्ष यात्रा-भूमि है। भारतवर्ष में प्रतिवर्ष असंख्य स्थानों में असंख्य मेले होते हैं जहाँ पर हजारों से लेकर लक्षोंवधि लोग इकट्ठा होते हैं। आग गाड़ी की सुविधा और स्वास्थ्य-विभाग की दक्षता के कारण प्रत्येक स्थान के मेले में यात्रियों की संख्या अधिकाधिक हो रही है। यात्रा में स्वास्थ्य रक्षा का प्रबन्ध करना बहुत आवश्यक होता है, क्योंकि यहाँ पर ही विस्फुल्लित जैसी घातक रोग उत्पन्न होते हैं और यात्रा से लौटते वक्त चारों ओर फैलते हैं। मेले में स्वास्थ्य रक्षा का प्रबन्ध निम्न प्रकार से करना चाहिये—

(१) निवास स्थान (Accommodation)—प्रत्येक यात्रा के स्थान में यात्रियों की सुविधा के लिए धर्मशालाएँ और सरायें होती हैं। परन्तु मेले के समय ये अपर्याप्त होती हैं। इसलिए यात्रियों को टिकने का कुछ प्रबन्ध करना पड़ता है। इसके लिए मेले के पास कहीं खुले स्थान का उपयोग करना चाहिए। उस स्थान पर गड़े या गम्हे पानी के संचय हो तो उनको पटवा देना चाहिये तथा घना जङ्गल हो तो उसको कटवा देना चाहिए। उस स्थान तक मुख्य सड़क से पक्की सड़क बनानी चाहिए। वह स्थान छाटे-छोटे रास्ते के द्वारा कई भागों में विभक्त कर प्रत्येक भाग में झोपड़ियाँ बनानी चाहिये। प्रत्येक झोपड़ी पर नम्बर लगावे और भीतर रहने वालों की संख्या भी निश्चित की जावे। झोपड़ियों के अलावा तम्बू, पाल, शामियाना इत्यादि में टिकने का प्रबन्ध यात्रा प्रारम्भ के पूर्व पूर्ण हो जाना चाहिए।

(२) जल का प्रबन्ध—यदि मेला नदी के किनारे पर हो तो मेले के स्थान के ऊपर, जिधर से जल प्रवाह मेले की ओर जा रहा हो, पीने के पानी के लिए कुछ भाग सुरक्षित करना चाहिए। मेले के स्थान के नीचे का घाट स्नानादि के लिए रखना चाहिए। सबसे नीचे श्मशान रहे। नदी के किनारे पर मल-मूत्रादि का त्याग करने से लोगों को मना करना चाहिए। मेले के स्थान में तथा आसपास पीने के लिये योग्य जल के कुयें हो तो उनको मेले के पूर्व पोटास परमेगनेट से या ब्लीचिंग पाउडर से शुद्ध



करना चाहिए। प्रत्येक कूए के ऊपर पानी निकालने के लिये डोर डोलची रखनी चाहिए। कूए के तथा पीने के घाट के आस पास गन्दगी करने से मना करने के लिये एक मनुष्य वहाँ पर रखनी चाहिए जो वहाँ की सफाई भी करे। मेले के स्थान पर यदि पानी पहले से न हो तो वहाँ पर कुछ तलिका कुप बनाने चाहिए। यात्रियों को पीने के पानी का प्रवन्ध करने की दृष्टि से स्थान पर विशुद्ध जल से भरी हुई टकिया रखना भी फायदेमन्द होता है। इन टकियों से आप से आप बन्द होने वाली टोटियाँ लगाने से अधिक पानी नष्ट नहीं होता तथा टकी का पानी खराब होने का डर भी नहीं रहता।

(३) खाद्य पेय का प्रवन्ध—मेले में बेचने के लिए आने वाले दूध तथा अन्य खाद्य पदार्थों का निरीक्षण स्वास्थ्य निरीक्षकों को करना चाहिए। सड़ी गली, बासी खराब चीजों को बेचना मना करना चाहिये। अगर कोई मनुष्य इस प्रकार की चीजों को बेचता हुआ दिखाई दे तो उन चीजों का नाश करने का अधिकार स्वास्थ्य अधिकारियों को होना चाहिए। पूरी, मिठाई इत्यादि खाने की चीजें मक्खियों से सुरक्षित बन्द या जालीदार आलमारियों में रखने की सख्त तादीद होनी चाहिए। मेले के क्षेत्र में खाद्य द्रव्यों के दूकानदारों और खोमचेवालों के लिए अनुज्ञप्ति (Licence) आवश्यक होनी चाहिए जिससे उनका नियन्त्रण करने में और आवश्यकता पडने पर उन पर वैध कार्यवाही करने में आसानी हो सके।

(४) मैले का प्रवन्ध—मेले में पीने के लिए शुद्ध जल और खाद्य द्रव्यों का जो महत्व होता है उतना ही ग्राहकों को कुछ अधिक महत्व मैले के प्रवन्ध का होता है। क्योंकि इससे खाद्यपेय दूषित होने की सम्भावना रहती है। यह प्रवन्ध निम्न पद्धतियों से किया जाना चाहिए—

(अ) खात शौचस्थान—खाइयों का स्थान मेले के स्थान से बहुत दूर न होना चाहिए, वरना लोग उनका उपयोग नहीं करेंगे। भोपड़ियों के एक या दो विभाग के पीछे एक शौचस्थान होना चाहिए। शौचस्थान में ४०-५० फुट लम्बी डेढ से तीन फुट गहरी और १०-१२ इंच चौड़ी खाई खोदी जाती है। उस खाई के चारों ओर ऊँची दट्टियाँ खड़ी कर दी जाती हैं। खाई से जो मिट्टी निकलती है वह महीन बनाकर खाई के किनारे से छ' इंच पीछे

पाग डी रग दी जाती है। शौच के लिये बैठने वाला मनुष्य खाई के दोनों किनारों पर अपने पाँवों को रगड़कर बैठता है जिसमें मज-गूँग और जल सब खाई में ही गिरते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए रस्ते पर शौचस्थान (गाने के लिए प्रत्येक तीन फुट की दूरी पर खाई के धार-धार दट्टियाँ लगा दी जा सकती हैं। प्रत्येक दिन लोगों के शौच कर चुकने के पश्चात् नगी खाई में थोड़ी थोड़ी मिट्टी डाल देता है। खाई में जब मल अधिक भर जाना है तब मग के ऊपर चूना छोटकर खाई का पाग की मिट्टी से भर दिया जाता है और गा-आठ फुट के अन्तर पर पहिले की तरह खाई नोदकर और दट्टियाँ लगाकर नये शौचस्थान बना दिए जाते हैं।

खाई के बदले जमीन में मिट्टी के गमने रगड़ कर और पावदान के लिए रेंडों का रगड़ कर पूर्ववत् दट्टियाँ लगाकर भी शौचस्थान बनाय जा सकता है। इस तरह एक स्थान में बीस-पच्चीस मनुष्यों के लिये मलत्याग का प्रवन्ध किया जा सकता है। यदि हो सके तो प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वतन्त्र शौचस्थान बीच में दट्टियाँ लगाकर बनाया जा सकता है। खाई की अपेक्षा गमले के शौचस्थान में फायदा यह है कि उसका स्थानान्तर करने की आवश्यकता नहीं होती, परन्तु दोष यह है कि प्रत्येक समय लोगों को मग त्यागकर चुकने के पश्चात् मल को हटाकर गमलों को साफ करना पड़ता है। स्त्रियों के लिए अलग-अलग शौचस्थान होने चाहिए। प्रत्येक शौचस्थान के पीछे एक स्वतन्त्र मेहतर होना चाहिए। स्त्रियों के विभाग से मेहतरानियाँ होनी चाहिये। मेहतरों के द्वारा शौचस्थान तथा उसके आस पास का भाग स्वच्छ रखने पर ध्यान देना चाहिए तथा रात को वहाँ पर प्रकाश का उत्तम प्रवन्ध करना चाहिए, वरना लोग इतस्तत रास्ते में ही शौच किया करते हैं। जहाँ पर मेले में लोग रहते हैं वहाँ पर प्रति सौ मनुष्यों के पीछे एक पाखाना और जहाँ पर लोग दिन में बाहर से आते हैं वहाँ पर प्रति पाँच सौ मनुष्यों के पीछे एक पाखाना के हिसाब से पाखानों की संख्या नियत करनी चाहिए। इन स्थानों में इकट्ठा हुआ मल गाड़ियों में भरकर कहीं दूर खाइयों में डालकर या मट्टों में ब्रवाकर नष्ट कर देना चाहिए।

(ब) पेशाब घर—प्रत्येक विभाग के कोने पर पेशाब घर बनाने चाहिए। ये भी टट्टियों से घेरकर रखने चाहिए। स्त्रियों और पुरुषों के लिए अलग-अलग होने चाहिए। पेशाब करने का स्थान निम्न प्रकार से बनाया जाता है—जमीन में चार-पाच फुट गहराई का गढ़वा खोदा जाता है जिसमें पृष्ठ भाग से एक फुट तक चूने के ठिम्मे भाँवें भर दिए जाते हैं और उन पर मिट्टी के तेल का खाली कनस्तर रख दिया जाता है। जिसमें रस कपूर के तीव्र (५०० में १) घोल में भिगोया हुआ लकड़ी का बुरादा भरा रहता है।

(५) कूड़े का प्रबन्ध—मेले के स्थान में जो फूड़ा कचरा रहता है उसको उठाकर इकट्ठा करने के लिए स्वतन्त्र मेहतर रखने चाहिये। प्रत्येक दो हजार मनुष्यों के पीछे एक मेहतर के हिसाब से उनकी सख्या नियत करनी चाहिए। विभाग की लोकसख्या के अनुसार प्रत्येक विभाग में एक या दो मेहतर तैनात करके उनसे प्रत्येक विभाग की सफाई का काम कराना चाहिए। कूड़े को इकट्ठा करने के लिए प्रत्येक चौराहे पर तथा बीच-बीच में पात्र रखने चाहिए तथा कूड़े को ले जाने के लिए हाथ गाड़िया तथा बैल गाड़िया भी रखनी चाहिए। इस प्रकार इकट्ठा किया हुआ कूड़ा मेले के स्थान के बाहर जमीन में भर देना चाहिए या मैले को जलाने के काम में लाना चाहिए।

(६) मृतों का प्रबन्ध—जहाँ पर असह्य लोग इकट्ठा होते हैं वहाँ पर दुर्घटनाओं से या बीमारियों से कुछ लोग जरूर मर जाते हैं। उनको जलाने के लिये मेले के स्थान के नीचे नदी के किनारे पर या कहीं पर एक स्थान नियत करना चाहिये। लावारिस मृतक मनुष्यों को तथा मृतक जानवरों को उठाने के, जलाने के या गाड़ने के लिए ज़ोम भी तैनात करने चाहिए।

(७) वैद्यकीय प्रबन्ध—सम्पूर्ण मेले के लिए एक स्वास्थ्यधिकारी (Medical officer of health) होना चाहिए। जिसका अधिकार सम्पूर्ण मेले के स्वास्थ्य और वैद्यकीय विभागों पर हो। इसकी सहायता करने के लिए कई स्वास्थ्य निरीक्षक (Sanitary Inspectors) होने चाहिए। मेले के कई विभाग बनाकर प्रत्येक विभाग के

लिये स्वास्थ्य निरीक्षक तैनात करने चाहिए जो प्रतिदिन अपने विभाग में चक्कर लगाकर मेहतरों, डोमो कहारों, जमादारों की सहायता से उस विभाग की सफाई का पूरा प्रबन्ध किया करें। मेहतरों के द्वारा अतिसार, प्रवाहिका, हैजा इत्यादि रोगों से पीड़ित लोगों का पता भी लगावे और उनकी सुचना स्वास्थ्यधिकारी को पहुँचावे।

मेले के प्रत्येक विभाग में एक-एक दातव्य औषधालय भी होना चाहिये जहाँ पर पूर्ण शिक्षित वैद्य की देख-रेख में मामूली बीमारियों के लिए औषधि मिलने की व्यवस्था हो। औषधालयों के अलावा अत्यन्त बीमार लोगों के लिए साधारण अस्पताल, सक्रामक रोगों से पीड़ित रोगियों के लिए प्रथकीकरण रुग्णालय होने चाहिए। रोगियों को ले जाने के लिये औषधालयों में, आरक्षियों के थानों पर, स्वयं सेवकों के कार्यालयों में डोली, म्याना, पालकी, अवस्तर (Stretchers) इत्यादि साधन तथा मनुष्य भी तैयार रखने चाहिये। इन रुग्णालयों में तज्ञ डाक्टरों की देख-रेख में चिकित्सा, सेवासुश्रुषा इत्यादि का उत्तम प्रबन्ध होना चाहिये।

(८) संक्रामक रोगों का प्रबन्ध—मेले के समय कोई सक्रामक रोग उत्पन्न न होने पावे इसी प्रकार का प्रयत्न होना चाहिये। इस दृष्टि से आने वाले यात्रियों को वैद्यकीय परीक्षण करने का प्रबन्ध होना जरूरी है। अधिसंख्य यात्री आम गाड़ियों से आते हैं। अतः बड़े-बड़े स्थानों पर यात्रियों का परीक्षण किया जाय और यदि कोई यात्री सक्रामक रोग से पीड़ित मालूम हो तो उसको औरों से अलग करके वहाँ पर उसकी चिकित्सा की जाय और उसको मेले में न जाने दिया जाय।

(९) टीका का प्रबन्ध—मेले में अधिकतर विशूचिका आन्त्रिक विकार इत्यादि खाद्यपेय सवाहित रोग उत्पन्न होते हैं। अतः मेले में आने वाला प्रत्येक यात्री इनके लिये क्षम या प्रतिकारक होना आवश्यक है। यह कार्य टीका द्वारा किया जा सकता है। इसके लिए एक सयुक्त टीका द्रव्य भी रखा है। यह टीका ८-१० दिन पहले लेना उचित है। अतः मेले के बहुत पहले समाचारपत्रों द्वारा तथा अन्य मार्गों द्वारा जनता को सूचित कर देना चाहिए कि जो मेले में आना चाहते हैं वे ८-१० दिन पहले इसका



टीका लगाले और साथ उसका प्रमाण पत्र लावे। इसके लिए मेला स्थान के आस पास अनेक प्रदेशों में सरकार द्वारा नि शुल्क टीका का प्रवर्धन होना चाहिए। मेले के स्थान पर आने पर जबरदस्ती टीका लगाने की पद्धति अनुचित है। टीका लगाने पर ८-१० दिन तक शरीर में ऋणावस्था (Negative) होती है जिसमें पुरानी प्रति-कारिता नष्ट होती है और टीकाजन्य उत्पन्न नहीं होती। इस अवधि में यदि विसूचिका आदि का उपमर्ग हो जाय तो रोग बलवत्तर होता है। अतः टीका एक मप्ताह पहले ही लगाना उचित है। मेले में विसूचिका या अन्य सक्रामक रोग उत्पन्न हो जाय तो मेले को तुरन्त बन्द कर देना चाहिए।

मनोरंजक स्थानों का स्वास्थ्य

सार्वजनिक स्थानों के समान ही मनोरंजन के साधन के स्थान भी प्रचलित हो रहे हैं। यहां भी जनता का समारोह बहुत डबड़ा हुआ करता है। असल में यह भी सार्वजनिक स्थानों के ही अंग हैं। इन समारोहों में भी लोगों के स्वास्थ्य विगड़ने का अदेशा रहता है। अतएव सधर भी नगरपालिकाओं का ध्यान आकर्षित होना आवश्यक है। हम सक्षिप्त में ऐसे स्थानों का वर्णन करते हैं—

८—नाटक घर

नाटक द्वारा जनता का मनोरंजन करना बहुत पुरानी प्रथा है। वाल्मीकि रामायण को वाल्मीकि के शिष्य मयऋषिकुमार सम्वारी लव और कुश ने श्री रामचन्द्र जी को जाकर सुनाया था। भीमसेन ने कचका वध नाट्यशाला में किया था। भारत के सैकड़ों वर्ष पुराने संस्कृत के नाटक इसके साक्षी हैं कि यहाँ नाटक खेलने की प्रथा बहुत पुराने समय से थी। नाटकों के द्वारा किसी कथानक को तद्गत सजाकर उन्हीं-उन्हीं पात्रों द्वारा दिखाकर खाली मनोरंजन ही नहीं किया जाता, बल्कि उस घटना का स्थायी स्मरण और उसका नैतिक सामाजिक धार्मिक प्रभाव हृदय में अङ्कित किया जा सकता है। जो नाटक देखने के समय अपना नीड़ झकड़ती होती है, वक्त्रमधका और ठेलगठेला कर कसमकस में बैठ कभी कभी नाटक देखना पड़ता है। असत्य लोगों में नीड़ झकड़ती होने से श्वास प्रश्वास से निकले हुए वायु में वायुमण्डल

विकृत होता है। इसलिए नाटक घर के दरवाजे खुले रहने चाहिए। जिस समय कोई अङ्क समाप्त होकर थोड़ी देर के लिए छुट्टी होती है उस समय बाहर निकलकर मुक्तवायु में रहना चाहिए। इसके लिए नाटकघर की ओर से साफ धुले हुए पेगावधर रहने चाहिए, उन्हीं में ये लोग जावें। नाटकघर की दीवारों पर काफी रोशनदान और वायु निकलने की जगह बनी रहनी चाहिए। बैठकों के नीचे का फर्श नित्य सूब साफ किया जाना चाहिए। पान, तमाखू चाकर लोग भीतर थूकने न पावे। इधर-उधर कोई नाक न छिड़कने पावें। इन बातों से रोग फैलते हैं। बड़ा खटमल और पिस्तू न रहने पावें, ये भी रोग फैलाते हैं। रात के जागरण से भी स्वास्थ्य विगड़ता है। पाचन क्रिया मन्द पड़ती है। बद्धकोष्ठ भी हो जाता है। जिससे आंतों में मल सड़ता है। बहुत नाटक देखने की आदत नहीं होनी चाहिए। नाटकघर बनाते समय विस्तृत और हवादार मकान, रोशनदान, आस-पास खुलासेदार जगह आदि का विचार पहले ही कर लेना चाहिए। कमी कमी कुर्मी, बेंच आदि को फिनाइल मिले पानी से पोछ-वाना चाहिए। जो लोग नाटक घर या सिनेमा में खुले पाव जाकर बैठना चाहते हैं, उन्हें चाहिए कि अपने पैरों में कड़ुवा तैल, अजवाइन, कपूर वगैरह कीटाणुनाशक औषधि लगाकर जाया करें। कम से कम जल से पावों को स्वच्छ तो अवश्य कर लेना चाहिए।

९—सिनेमा

पहले सिनेमा या वायस्कोप में मूक और चलित चित्र दिखाये जाते थे, तब भी कसे हुए खिलकियों के नाटक देखने के लिए उनमें लोग जाते थे। किन्तु अब तो बोलने वाले सिनेमा की कला बहुत ऊँचे दर्जे की होती जा रही है। इसलिए उसकी सर्वप्रियता बहुत बढ़ गयी है। नाटक में यह दोष है कि मिन्न-मिन्न स्थानों में नाटक करने वाले मिन्न-मिन्न होने से और नीसिखिये तथा अल्प कलायुक्त होने से वह उतना मनोप्राही नहीं हो पाता। सिनेमा में चुने हुए खिलकियों के द्वारा खेल तैयार किया जाता है, और उसी के चित्र लेकर तथा उन्हीं की वाणी भरकर सर्वत्र एक सी दिखाई सुनायी जाती है। इसलिये नाट्य और कला की उनमें पूर्णता रहती है। अभी दोष यह है कि यहां चुने हुए भारतीय सभ्यता के अनुरूप सामाजिक

धार्मिक और ऐतिहासिक तथा देश-कर्तव्य-बोधक सिनेमा कम तैयार होते हैं। पैसा कमाने के लिए विचित्रता और मनोरजन (मो भी भद्दा और निरुपेक्ष प्रदर्शक) ही उसमें अधिकांश रहता है। उन्हें देखने से मानसिक विकास तो होता नहीं, विषय-वासना की जागृति होती है। विचित्र नकली प्रेम की प्यास बढ़ती है, हवाई आकाशवाणी हृदय में स्थान करती हैं और सिनेमा प्रेमी दर्शक विचित्र सभ्यता के पुजारी बन जाते हैं। इसके सिवाय छायाचित्र होने के कारण सिनेमाघर अधिकांश वन्द और अन्धकार-मय रखे जाते हैं जिससे वे स्वास्थ्य को जल्दी बिगाड़ते हैं। सिनेमा में चमकदार चित्र बारम्बार बदलते हैं, छोटे बड़े होते हैं, आख गड़ाकर उन्हें देखना पड़ता है। इससे आँखों को हानि पहुँचती है। वन्द कमरे में साँस जोर से खींचना पड़ता है, इससे फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। कमजोर हो जाते हैं। कमजोर स्त्री-पुरुष और लड़कों को सिनेमा देखने से अधिक हानि पहुँचती है।

१०—पुस्तकालय

आजकल समाचार पत्र और पुस्तकें पढ़ने का शौक लोगों में बढ़ रहा है अतएव इस इच्छा को पूर्ण करने के लिए पुस्तकालयों के कमरे बड़े न हो तो वहाँ अधिक लोगों को इकट्ठा होने से श्वासोच्छ्वास से लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इसलिये पुस्तकालयों के कमरे बड़े, चौड़े और काफी जगलेदार होने चाहिए। यदि भीतर अधिक भीड़ होती हो तो बाहर बरामदे में भी कुछ लोगों के पढ़ने की सुविधा कर देनी चाहिए। आजकल समाचार पत्रों और पुस्तकों में बहुत छोटे टाइप लगाये जाते हैं, इससे पढ़ने वालों की आँखों पर बहुत जोर पड़ता है। प्रकाशकों को इस पर ध्यान देना चाहिए। पुस्तकालय की दीवारें, छत, आलमारियाँ, मेज, कुर्सी खूब साफ पोछी हुई चाहिए। जिनमें धूल का नाम न हो, नहीं तो वहाँ जीवाणुओं के अणु बनेंगे।

११—अजायबघर

अजायबघरों में चित्र विचित्र वस्तुएँ, ऐतिहासिक सामग्रियाँ, खोज के सामान, भिन्न-भिन्न स्थानों की सभ्यता के दर्शक चिह्न, पहनावा आदि का प्रदर्शन होता है, इसलिए लोग चाव से देखने

जाते हैं। दीवालों में और बीच में भी दर्शनीय वस्तुओं की आलमारियाँ आदि सजी रहती हैं, बीच में थोड़ी जगह रहती है जहाँ से देखने वाले खिसकते हुए निकलते हैं। एक जरह कसमकस रा होने लगता है। एक की साँस की हवा दूसरे के जाती है। ऐसी जगह में एक ओर से आने और दूसरी ओर से जाने का प्रवन्ध रखने से कुछ सुविधा होती है। दीवाल पर की चीजों की सफाई बराबर होनी चाहिए। अन्यथा वहाँ की धूल लोगों की नाक में जा कर विभिन्न रोग पैदा करेगी।

१२—खेलकूद की जगह

हाकी-फुटबाल-क्रिकेट के टूर्नामेंट, कुस्ती या मैच होने के समय खेल कूद की जगहों में बड़ी भीड़ होती है। ऐसी जगहों की सफाई नगरपालिका को सावधानी से करानी चाहिए क्योंकि वहाँ की सफाई किसी खास के जिम्मे नहीं रहती। व्यायाम शाला वगैरह जहाँ नित्य लोग जाते हैं वहाँ की सफाई पर भी वहाँ के प्रवन्धकों को ध्यान देना चाहिए। लोग व्यायाम कर सिर का पसीना दीवालों में न रगड़ने पावे। खेलने वाले और दर्शक जहाँ तहाँ थूकने न पावे, पेशाब न करने पावे।

१३—पार्क

आजकल शहरों में मुहल्लों के बीच में छोटे-छोटे और वस्ती के बाहर बड़े पार्क या मैदान स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि से बनाये जा रहे हैं। ये सचमुच स्वास्थ्य-सुधार के लिए हैं भी। यहाँ शाम सवेरे लोग इकट्ठे होते हैं अतः ध्यान रखना चाहिये कि इधर उधर कोई पेशाब न करने पावे। पार्क में तो दूब लगी रहती है, उसमें लोग मनोरजन के लिए बैठते हैं, लेट भी जाते हैं। अतएव ध्यान रखना चाहिये कि वहाँ कोई थूकने न पावे। थूकने के लिए घुना पड़े हुए मिट्टी के या चीनी मिट्टी के पात्र पार्क के कुछ स्थानों पर रखे रहें। पार्क के चारों ओर कुछ फूल के तथा हरियाली के छोटे वृक्ष लगे रहने चाहिए।

सक्षेप में सार्वजनिक स्थानों में उत्तम प्रकाश व्यवस्था, स्वच्छ वायु आगमन, स्थानों की उत्तम सफाई आदि पर ध्यान देकर मानव स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना चाहिये।

सार्वजनिक स्वास्थ्य एवम् राजकीय संस्थाये

आयुर्वेद-चक्रवर्ती श्री प० दुर्गाप्रसाद शर्मा, आयुर्वेदाचार्य, प्राणाचार्य, आयुर्वेद-शिरोमणि, वैद्यरत्न, आयुर्वेद शास्त्र वाचस्पति, महामन्त्री-अ०भा० आयुर्वेद महासम्मेलन, अध्यक्ष-कौंसिल आफ स्टेट बोर्ड्स एण्ड फैकल्टीज आफ इण्डियन मेडिसिन, निदेशक, श्री—वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन (प्रा०) लिमिटेड, पटना ।



आयुर्वेद चक्रवर्ती आदरणीय गर्माजी को आयुर्वेद जगत में कौन नहीं जानता । आपने आयुर्वेदाचार्य, प्राणाचार्य, आयुर्वेद शिरोमणि, वैद्यरत्न, आयुर्वेद शास्त्र-वाचस्पति आदि उपाधियों से सुशोभित, अ०भा० आयुर्वेद महासम्मेलन के मन्त्री, कौंसिल आफ स्टेट बोर्ड्स एण्ड फैकल्टीज आफ इण्डियन मेडिसिन के अध्यक्ष तथा श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा० लिमिटेड के निदेशक हैं । आयुर्वेद के उत्थान में आपका बहुत बड़ा योगदान है । आपने इसके विकास के लिए हजारों रुपये व्यय कर विदेशों की यात्रायें की हैं । आयुर्वेद जगत को आपसे बहुत सी आशाएँ हैं ।

‘सार्वजनिक स्वास्थ्य एवम् राजकीय संस्थाये’ शीर्षक आपका लेख ज्ञानवर्धक बन पड़ा है । भविष्य में भी आपका सहयोग “वन्वन्तरि” का मिलता रहेगा, ऐसी आशा है ।

—विशेष सम्पादक



स्वास्थ्य मात्र वैयक्तिक अथवा पारिवारिक विषय नहीं है, बल्कि यह सार्वजनिक एवं सामाजिक विषय भी है । अतः मात्र यही हमारी चिन्ता का विषय नहीं है कि अपना शरीर एवं परिवार स्वस्थ रहे, बल्कि हमारी चिन्ता का विषय यह भी समान रूप से होना चाहिए कि हमारा समाज स्वस्थ रहे ।

महामारियों एवं सक्रामक रोगों के सम्बन्ध में तो यह सर्वविदित ही है कि समाज से इनका सक्रमण परिवारों तथा व्यक्तियों में होता है । अतः ऐसे रोगों के नियन्त्रण एवं उन्मूलन का प्रयास सार्वजनिक एवं सामाजिक स्तर पर किया जाता है । प्रायः सम्पूर्ण समाज ऐसे रोगों के नियन्त्रण तथा उन्मूलन की चिन्ता एवं चेष्टा करता है ।

इसी प्रकार सार्वजनिक तथा राजकीय सस्थाओं के सम्बन्ध में भी ऐसी चिन्ता एवं चेष्टा करनी चाहिए कि उनका निर्माण स्वास्थ्यप्रद परिवेश में हो और उनमें स्वास्थ्य-रक्षा की पूरी व्यवस्था हो। कटने-छँटने की आरम्भिक चिकित्सा के निमित्त फर्स्ट एड बाक्स रखना ही काफी नहीं है, बल्कि एक छोटा-मोटा औपचारिक तो प्रत्येक बड़ी सस्था में रहना ही चाहिए और रहना चाहिए एक प्रामाणिक चिकित्सक भी। ऐसी सस्थाओं में स्वास्थ्य की नियमित जांच की व्यवस्था भी रहनी चाहिए।

विद्यालय, चिकित्सालय, धर्मशाला, छात्रावास, मन्दिर, श्मशान, कब्रिस्तान, नाट्यशाला, सिनेमाघर, पुस्तकालय, अज्ञातबशर, पार्क अथवा सार्वजनिक उद्यान, श्रीडागार अथवा स्टेडियम आदि इस सब में विशेष रूप से उल्लेखनीय एवं महत्वपूर्ण हैं। हमारे देश में प्रायः लोग इन सस्थाओं को पूर्णरूप से स्वच्छ रखने तथा इनका निर्माण स्वास्थ्यप्रद वातावरण में करने पर ध्यान नहीं देते। सस्ती से सस्ती जमीन दान करते अथवा खरीदने की प्रवृत्ति के कारण अस्वच्छ परिवेश ही प्रायः सार्वजनिक सस्थाओं को मिलते हैं। धनी बस्तियों में ऐसी सस्थाओं का निर्माण करने की प्रवृत्ति भी कहीं-कहीं देखी जाती है और पर्दा-प्रथा एवं महिलाओं की सुविधा के लिए मन्दिर, बालिका विद्यालय आदि धनी बस्तियों में ही प्रायः बनाये जाते हैं।

प्रायः लोग भूल जाते हैं कि हमारे जीवन के लिए सर्वाधिक आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है वायु। अतः यह भी स्वभावतः सर्वाधिक महत्वपूर्ण है कि हमें श्वास लेने के लिए शुद्ध हवा मिले। यह ध्यान रखने योग्य है कि धनी बस्तियों में शुद्ध एवं स्वच्छ हवा की प्राप्ति कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव भी है। प्रशस्त एवं खुले हुए तथा स्वच्छ क्षेत्र में ही शुद्ध एवं स्वच्छ हवा की प्राप्ति सम्भव हो सकती है।

जरा गंगा-तट का ही निरीक्षण करके देखिए। प्रायः लोग उसको गन्दा क्रिये रहते हैं, जबकि उसे बिल्कुल साफ-सुधरा रखना चाहिए। गंगातट-स्थित कई नगरों में तो नालों का गन्दा पानी भी गंगा जी के अन्दर ही गिराया

जाता है। ऐसी स्थिति में भला हम कैसे आशा कर सकते हैं कि गंगा जी के अन्दर कोई सफाई-व्यवस्था हम कर सकते हैं? लेकिन सफाई की व्यवस्था तो बाहर भी रहनी चाहिए और भीतर भी। स्वच्छता दोनों ही प्रकार की चाहिए बाह्य भी और आन्तरिक भी। गन्दी चीजे गंगा जी के अन्दर से निकाली जानी चाहिए। दोनों तरफ किनारों पर उतनी दूर तक तो गंगा जी के अन्दर से कूड़ा-कचरा निकाला ही जाना चाहिए जितनी दूर तक लोग स्नान करने के निमित्त जाते हैं और ऊपर अथवा बाहर तो सफाई रहनी ही चाहिए और सफाई नियमित रूप से करने की व्यवस्था की जानी चाहिए।

इसी प्रकार श्मशान तथा कब्रिस्तान आदि में भी सफाई रहनी चाहिए और सफाई करते रहने की नियमित व्यवस्था रहनी चाहिए। प्रायः श्मशान काफी गन्दी दिखाई पड़ते हैं और कब्रिस्तानों का भी यही हाल रहता है। राख एवं मिट्टी की ही नहीं, बल्कि, अन्य प्रकार की गन्द-गिया भी देखने में आती हैं।

पार्कों अथवा सार्वजनिक उद्यानों में लोग शुद्ध एवं स्वच्छ हवा प्राप्त करने के लिए जाते हैं लेकिन उनको काफी गन्दा कर दिया करते हैं। प्रायः उनकी सफाई की नियमित व्यवस्था नहीं रहती और यदि रहती भी है तो नियमित रूप से सफाई नहीं होती। उद्यान-भोज अर्थात् पिकनिक आदि करने वाले भी न तो स्वयं पिकनिक के बाद सफाई करते हैं और न नियमित रूप से करने की व्यवस्था वहाँ रहती है। अतः पिकनिक के द्वारा स्वास्थ्य सुधार होने के बदले स्वास्थ्य-विकार ही होने लगता है। काश इस बात का ध्यान हमारे देश में व्यक्तिगत रूप से भी रखा जाता कि स्वच्छता ही स्वास्थ्य का मूलधार है। पौष्टिक तत्व भी समुचित रूप से तभी लाभ पहुँचाते हैं जब स्वच्छता रहती है।

विद्यालयों में स्वास्थ्य की आधार-शिला कायम होनी चाहिये और उनमें स्वच्छता की पराकाष्ठा रहनी चाहिये, जिससे विद्यार्थी अपने जीवन में आदर्श स्वच्छता को स्थान दे सकें। लेकिन देखने में आता है कि उनके शौचालय काफी गन्दी रहते हैं और प्रायः उनका निर्माण भी पास ही किया जाता है। पास निर्माण करने पर तो स्वच्छता का



और अधिक व्यान रखना चाहिये। इसी प्रकार छात्रावासों में भी ऐसी ही गन्दगी दिखाई देती है। यह स्थिति खेदजनक ही नहीं वरन् लज्जाजनक भी है।

इतना ही नहीं, चिकित्सालयों तक में भी भीषण गन्दगी देखने में आती है। लोग अस्पताल के अहाते को भी गन्दा रखते हैं और गन्दी-गन्दी चीजों को अहाते के अन्दर ही फेंक देते हैं। प्राण बचाने में आती रहनी है और उसी बचाने में मरीज तथा उनके परिचारक एवं चिकित्सक भी मार लेते हैं। ऊही-कही तो वार्ड भी गन्दे रहते हैं। यह कितना घातक, खेदजनक एवं लज्जाजनक है।

शौचालयों को तो जैसे हमारे यहाँ गन्दगी का स्वाभाविक स्थान ही मान लिया गया है और उनको तथा उनके परिवेश को गन्दा रखा जाता है। वहाँ सारी अशुचिता एवं अस्वच्छता इकट्ठी कर एवं बिखेर दी जाती है। ऐसे क्षेत्रों में जाते समय लोग प्रायः नाक बन्द कर लेने को विवश हो जाते हैं। काश हम सोच-समझ पाते कि उनकी इस भीषण अस्वच्छता से आखिर रोग ही तो पैदा होंगे। आरोग्य तो कदापि पैदा नहीं हो सकता है। बेचारे मरीज भी अपने एक रोग का इलाज कराने जाते हैं तो इस भीषण गन्दगी से प्रायः कई दूसरे रोग प्राप्त कर लेते हैं।

इन सारे केन्द्रों में व्यवस्था का अभाव तो रहता ही है, ईमानदारी का भी कम अभाव नहीं रहता और अभाव रहता है कर्तव्यपरायणता का भी। जो लोग स्वच्छता रखने के काम में लगाए जाते हैं वे ईमानदारी से कर्तव्यपरायणता का परिचय नहीं देते। और जो लोग इन सार्वजनिक केन्द्रों में जाते-आते हैं वे भी स्वच्छता रखने की चेतना नहीं रखते और छड़ले से अस्वच्छता करते चले जाते हैं। इन सारे कारणों से इन सार्वजनिक केन्द्रों में गन्दगी अर्थात् रोगजनक स्थिति क्रमशः बढ़ती चली जाती है।

चिकित्सालयों में तो खाद्य सामग्रियों में भी अस्वच्छता देखने में आती है। इनमें स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। खाद्यपदार्थों में मिलावट की कतई सम्भा-

वना नहीं रखनी चाहिए। लेकिन दुर्भाग्य की स्थिति तो यहाँ तक पहुँची है कि दवाओं तक में मिलावट होने लगी है और नकली दवाओं की भरमार हो गई है। दवाओं की बड़ी कृपा है कि आयुर्वेदिक दवाओं के मद्य में ऐसी बात नहीं है और शायद ऐसी बात हो भी नहीं सकती और आयुर्वेदिक दवाएँ हानिकारक तो होती ही नहीं।

हमारा शौचनियमिक उद्घोष जीवन में सत्यम् शिवम् तथा सुन्दरम् का दृष्टिकोण रखने का है। शिवम् अर्थात् मंगलम् या कल्याणम् को सत्यम् अर्थात् स्वच्छता और सुन्दरम् अर्थात् सुन्दरता में परिवेष्टित - आवेष्टित रहना चाहिए। अन्यथा मृत्यु अथवा कल्याण मग्न ही नहीं है।

हमारी सार्वजनिक समस्याएँ कल्याण मंगल के लिए ही हैं। अतएव उनमें स्वच्छता और सुन्दरता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। जहाँ सस्कारों का शिलान्यास किया जाता है वहाँ विकार का नहीं, वरन्, परिष्कार का ही स्थान होना चाहिए। निरन्तर स्वच्छता को अनिवार्य मानकर उसकी समुचित व्यवस्था के लिए समस्या के आय-व्यय में प्रावधान किया जाना चाहिए और इस बात की पूरी जाँच की जानी चाहिए कि नियमित स्वच्छता की रक्षा की जा रही है।

छात्रावासों तथा विद्यालयों में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की नियमित जाँच एवं आवश्यक चिकित्सा की भी व्यवस्था रहनी चाहिए। और विद्यालयों में तो स्वास्थ्य के नियमों की शिक्षा भी अनिवार्य रूप से दी जानी चाहिए और इस बात की जाँच निश्चित रूप से की जानी चाहिए कि विद्यार्थी स्वास्थ्य के नियमों का विधिवत् पालन कर रहे हैं।

इस बात की चेतना तो प्रत्येक नागरिक में रहनी ही चाहिए कि हम स्वच्छता की पूरी रक्षा बराबर करें और सार्वजनिक केन्द्रों में गन्दगी न करने का विशेष ध्यान रखें। मैं एक बार पुनः बल देकर कहूँ कि स्वास्थ्य के सार्वजनिक पहलू का ध्यान हमें बराबर रखना चाहिए और व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सार्वजनिक स्वास्थ्य से अविच्छिन्न मानना चाहिए।

औद्योगिक एवं अन्य घृणित-व्यापार

आधुनिक यान्त्रिक और औद्योगिक उन्नति के युग में, प्रत्येक राष्ट्र का अधिकांश उत्पादन कल-कारखानों में, खानों में तथा गिरणियों (Mills) में होता है, जहाँ पर सैकड़ों या सहस्रों कामगार थोड़े स्थान में इकट्ठा होते हैं, वातावरण अशुद्ध रहता है, परिस्थिति अस्वच्छ होती है, प्रकाश कम रहता है और खड़े-खड़े घंटों तक काम करना पड़ता है। इससे कामगारों में खाँसी, दमा, राजयक्ष्मा, कुञ्जता, तिर्यग्दृष्टि (Nystagmus) इत्यादि अनेक विकार उत्पन्न होते हैं। इनके अतिरिक्त यान्त्रिक दुर्घटनाओं (Accidents) से अनेकों के हाथ, पैर, आँख-कान इत्यादि अंग-प्रत्यंगों को हानि पहुँचती है और वे सदा के लिए विकलांग हो जाते हैं तथा अनेकों की मृत्यु हो जाती है।

औद्योगिक व्यवसाय में कामगारों को औद्योगिक विष, औद्योगिक वात और धूम से स्वास्थ्य की काफी हानि होती है। अतः यहाँ इनके बारे में संक्षिप्त वर्णन एवं बचने के उपाय पर जानकारी दे रहे हैं—

औद्योगिक विष—

१. सीस (Lead)—सीसे की खानें, सीसे के रंग, रज्जीन काच, मुडसधानी (टाइप फाउण्ड्री), पानी के नल, बन्दूक की गोलियाँ, चीनी और तामचीनी के वर्तन, विद्युत संचय कोशायें (Storage-batteries) इत्यादि के काम करने वाले सीस विष से पीड़ित होते हैं। शरीर में प्रवेश सूक्ष्म कणों के निगलने से, सूक्ष्म कणों के और माप के सूँघने से या त्वचा से होता है। मुख और नासामार्ग मुख्य प्रवेश द्वार हैं।

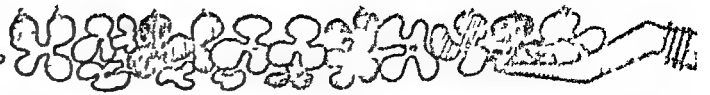
प्रतिबन्धन—कारखाने के भीतर खाने का अन्न तथा पीने का पानी न रखना चाहिये। खाना और पीना बाहर करना चाहिये। खाने पीने से पहले हाथों, नाखूनों और

मुख की सफाई करनी चाहिए। खाने-पीने में दूध तथा अन्य पीठिक द्रव्यों का उपयोग करना चाहिये। इसके अतिरिक्त काम पर स्वतन्त्र कपड़ों को पहनना, सीसे की वस्तुओं को उठावे के लिए हाथों का उपयोग न करके औजारों का प्रयोग करना और कारखाने में धूँये का और हवा की खुलासगी का उचित प्रबन्ध करना इन उपायों से भी सीस विष का उपद्रव कम हो जाता है।

२ पारा (Mercury)—ज्वरमापक, तापमापक के कारखानों में, हिगुल तथा पारे का उपयोग जिनमें होता है ऐसे व्यवसायों में काम करने वाले पारदविष से पीड़ित होते हैं।

प्रतिबन्धन—पारद साधारण ताप पर भी धीरे-धीरे वाष्परूप होता रहता है। इसलिए उसको हमेशा बन्द वर्तनों में रखे। निकलते समय या काम के समय जिस तरह वह जमीन पर न गिरे उस तरह उसको निकालें। गिरा हुआ पारा विशेष उठावे, फर्श भी ऐसी चिकनी हो कि गिरा हुआ पारा उठाने में कठिनाई न हो। जिनके दात खराब, टूटे या धुने हुए होते हैं वे पारद विष से जल्दी पीड़ित होते हैं। अतः ऐसे दातों को निकलवा देना चाहिए। प्रतिदिन मुख की सफाई की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। कमरों का ताप ६० अथ फ़ै० से कम रखना चाहिए ताकि पारद का उत्पादन (Volatilization) कम से कम हो। धूँये को जल्दी निकालने के लिए श्वसित्र (Respirator) और शरीर रक्षा के लिए अगवरक (Overalls) दिये जायें।

३. भास्वर (Phosphorus)—दियासलाई के कारखानों में काम करने वाले इसके विष से पीड़ित होते हैं। इसके विष से अग्निमाद्य, रक्तक्षय, खाँसी, कुञ्जता और नीचे के जवड़े का गल जाना (Necrosis) ये उपद्रव होते हैं।



प्रतिबन्धन—श्वेत या पीले मास्कर का उपयोग न करके लाल मास्वर का उपयोग करना चाहिए। दातो के सम्बन्ध में पारे के समान इलाज करना चाहिए। मुख की सफाई क्षारीय द्रव्य के घोल से करनी चाहिए। कारखाने बहुत खुले स्थानों में होने चाहिए तथा कारखानों के कमरे विस्तृत और हवादार होने चाहिए। तैलपर्ण (तारपीन) तेल की भाप से मास्वर का विप्लापन कम हो जाता है इसलिए खोड़ी तस्तरियों में तैलपर्ण तेल भरकर स्थान-स्थान पर रखना चाहिए जिससे काम करने वाले काम के समय भाप को सूँघते रहे।

४ सोमल (Arsenic)—सोमल, सोमल के रङ्ग, रङ्गीन कागज, रङ्गीन कागज के फूल, पैरीसग्रीन इत्यादि के कारखानों में काम करने वाले सोमल विष से पीड़ित हो सकते हैं। सीसे के समान इसका भी शरीर में प्रवेश होता है और सीसे के समान ही इसका भी प्रतिबन्धन करना चाहिए।

औद्योगिक वात और धूम—

अनेक रासायनिक और धातुओं के कारखानों में अनेक रोगावह और मयावह वात तथा धूम उत्पन्न होते हैं। उनके इतस्ततः न फैलने के लिए तथा निकासी के लिए कारखानों में कृत्रिम प्रवियन का उचित प्रबन्ध हो, जहाँ पर ये धूम उत्पन्न होते हैं वहाँ पर उचित आकार प्रकार के शिरच्छद (Hoods) लगाकर उनके द्वारा वे निस्तारण मार्गों में पहुँचाकर पखो द्वारा बाहर निकाल दिये जाय तथा उनसे बचने के लिए कर्मचारियों को श्वसित्र (Respirators) या मुखावगु ठन (Masks) दिये जाय। नीचे कुछ वात और धूम का उल्लेख किया जा रहा है—

१ धातु धूम (Metal fume)—जस्ता (zinc) आजातु (Mg), ताम्बा इनके जलते समय उत्पन्न हुए धुँएँ में इन धातुओं के भस्म के सूक्ष्म कण होते हैं, जिनके अन्तः श्वसन से ज्वर आता है। इसको 'धातु धूम ज्वर' या पित्तल सधानक हिमज्वर (Brass Founder's ague) कहते हैं। ये धातुकण वस्तुतः औद्योगिक धातुविष न होने से इनसे कोई स्थायी विकार नहीं होता है।

२ प्राणार एकजारेय (CO)—लकड़ी, कोयला, प्रस्तदेल (Petrol) इत्यादि बाह्य वस्तुओं की दहन के

समय जब जारक पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलता तब यह वात उत्पन्न होता है। इसलिए टैंटो के तथा धातु गलाने के भट्टों में यह वात न्यूनाधिक मात्रा में बनता रहता है। विमान तथा मोटर में भी प्रस्तदेल का दहन ठीक न होने से यह बनता है और कभी कभी भीतर आता है। अजारवात (Coal gas) में ६% और जलवात (Water gas) में यह ३०% होता है। अतः ये दोनों वात विप्ले होते हैं। रंग-गन्ध-रसहीन होने के कारण इनका अस्तित्व तक विदित नहीं हो सकता। जिसके कारण इससे विपात्त होने के अनेक आकस्मिक योग उत्पन्न होते हैं। प्राणवायु से भी शोणवर्तुलि (Haemoglobin) के साथ इसकी बन्धुता अधिक होती है। इससे श्वसन के साथ भीतर जाने पर वह शोणवर्तुलि के साथ प्राणजार शोणवर्तुलि (Carboxy haemoglobin) नामक स्थायी संयोग बनाता है जिससे लालकणों की जारक सवहन शक्ति (Oxygen Carrying Power) घट जाती है और प्राणा-वरोध (Asphyxia) उत्पन्न होता है। संक्षेप में यह वायु विप्ले नहीं परन्तु प्राणवायु को कम करके विप्ले होता है। हाल्डेन ने यह बताया है कि वातावरण में ०.५% हो जाता है तब आधा रक्त इससे संपूरित (Saturated) होकर बेकार होता है। इसका प्रमाण १% होने पर १ घण्टे में श्वर दर्द, तन्द्रा इत्यादि विप्ले लक्षण होते हैं और जब यह प्रकाश ४% हो जाता है, तब मृत्यु होती है।

चिकित्सा—इससे वेदोश होने पर रोगी को शुद्ध हवा में लाकर कृत्रिम श्वसन कराना चाहिये। लोहफुफुसों (Iron Lungs) का उपयोग इसमें बहुत लाभ करता है। सूँघने के लिए रोगी प्रा० ७% का दि० (CO₂) के साथ प्राणवायु देने से भी लाभ होता है। क्योंकि उससे धीरे धीरे रक्त से प्रा० एकजारेय हटता जाता है।

३ तित्ताति (Ammonia)—यह बहुत उग्रगन्ध वात है। नौसादर, बर्फ, रजत और मणु-पहन (Silveries-Plating) तथा प्रशीतीकरण (Refrigerating) के कारखानों में यह वात मिलता है। अधिक काल तक इसके श्वसन से नेत्र वाला, गला और फुफुस में कालिक शोथ उत्पन्न होता है।

४. नीरजी (Chlorine)—यह वात घूर्णानु नीरेय

chloride of lime) नीटोयो (chlorates), नीरजी तथा तज्जन्य जीवाणुनाशक पदार्थों को बनाने वाले कारखानों में, कामज और सूत की गिरणियों (mills) में विरजन के (Bleaching) कामों में उत्पन्न होता है। यह बहुत उष्णगन्धी है और उससे दम घुट जाता है। अधिक मात्रा में होने पर इसके श्वसन से नासास्मान, आयुस्मान, कृच्छ्र-श्वसन, खाँसी, फुफ्फुसपाक (Pneumonia) इत्यादि विकार होते हैं। अल्प मात्रा में होने पर और अधिक काल तक सेवन करने पर पाचन की खराबियाँ, शिरोरुजा, पाण्डुरोग, कृशता इत्यादि विकार होकर दिनों दिन स्वास्थ्य गिरता जाता है। १०००० भाग में इसका १ भाग ५ कला में घातक होता है।

(५) उदजन शुल्वेय (H_2S)—यह वात परनालो में माक्षिको (Pyrites) की खानों में तथा रबड़ के कारखानों में पाया जाता है। इसकी गन्ध सड़े गले अण्डे के समान होकर १००० भाग में एक भाग होने पर भी मालुम होती है। अल्प मात्रा में होने पर इससे तिली, पचन की खराबियाँ, कास, शिरोरुजा इत्यादि विकार होते हैं। अधिक मात्रा में (२-४% के करीब) होने पर इससे ओजपात, आक्षेप, मूर्च्छा, सन्ध्यास और मृत्यु हो जाती है।

(६) नेपात्येयित उदजन या नेपी (Ash_3 , Arsine)—यह वात रसशालाओं में, रसायनों के तथा चढ़रो पर जस्ता चढ़ावे के (Galvanising) कारखानों में पाया जाता है। यह वात हवा से भारी है जो नीचे की ओर इकट्ठा होता है। इसके अन्तःश्वसन से शोणितमेह, शोण-वर्तुलिमेह, मूत्राघात (Suppression of urine), विपैले कामला और रुधिराशन (Haemolysis) होकर तुरन्त मृत्यु होती है।

(७) प्रानार द्विशुल्वेय (Carbon disulphide)—यह वात रबड़ बनाने वाले रबड़ से होने वाले जलामेघ (Water-Proof) वस्तुओं को बनाने वाले कारखानों में तथा कृत्रिमरेशम के कारखानों में पाया जाता है। दस लाख भाग में इसका एक भाग विपैला परिणाम कर सकता है और डेढ़ भाग घातक हो सकता है। इसका परिणाम रक्त-पेशियाँ तथा मस्तिष्क इनके ऊपर होकर रुधिराशन (रक्त नाश), पेशीघात, ऐडन, सुन्नता,

अन्धता, भ्रम, शिरोरुजा, स्मरणनाश, कम्प इत्यादि लक्षण होते हैं।

यह वात हवा से भारी होता है अतः उसे निकालने के लिये शुन्यक या निस्सारक (Extract) प्रवीजन की नालियाँ फर्श के पास लगानी चाहिए। यह वात अग्नि-ज्वालय या अग्न पकड़ने वाला (Inflamable) होता है। अतः आग या खुली वस्तियाँ उसके पास न रखने चाहिये।

कोयले की खानें (Coal mines)

कोयले की खानें मुख्यतया बंगाल, बिहार और उड़ीसा में हैं और उनमें सहस्रों व्यक्ति काम करते हैं। उनमें अल्प स्थान में, अंधेरे में, अशुद्ध हवा में और अस्वच्छता में काम करना पड़ता है जिसके कारण अनेक रोग और अघात-उत्पन्न होते हैं। कोयले की खानों में काम करने वालों की जो दुरवस्था होती है वही अन्य खानों में काम करने वालों की प्रायः हुआ करती है। इसलिए प्रत्येक का सक्षिप्त विवरण यहाँ दे रहे हैं—

(१) कुदाल, फावड़ा इत्यादि से सदैव झुक कर काम करने की आवश्यकता होने के कारण उनके हाथ, कुहनी और घुटने आघात से खराब हो जाते हैं, जो 'घट्टहस्त' (Beat hand), 'घट्ट कूर्पर' (Beat elbow) और घट्ट जानु (Beat knee) कहलाते हैं।

(२) अंधेरे में विशिष्ट पद्धति से देखने की सदैव आवश्यकता पड़ने के कारण उनकी आँखों में एक प्रकार का मैंगापन आ जाता है, जिसको खनक नेमदोष (Miner's nystagmus) कहते हैं।

(३) खानों में नैसर्गिक प्रवीजन अपर्याप्त होता है। इसके अतिरिक्त अग्नि घूमिका (fire-damp) इसमें दलदली वायु Ch_4 होता है, उत्तर-भूमिका (Afterdamp) इसमें प्रागार एकजारेय होता है, श्वेत घूमिका (White-damp) इसमें प्रा० एक जारेय या उदजन शुल्वेय होता है, कृष्ण घूमिका (Black-damp) इसमें प्राण वायु नगण्य रहता है इत्यादि खराब वायु बराबर निकलते रहते हैं। इससे खानों में वातावरण बहुत खराब रहता है। वातावरण की खराबी के अतिरिक्त इनसे आग लग कर, बहिस्फोट (Explosions) होकर दुर्घटनाएँ भी हुआ करती हैं।

(४) अस्वच्छता और खराब वातावरण के कारण



खनको में विसृजिका, अतिमार, मसूरिका, फुफ्फुस पाक, अकुणोपसृग्ता (Hook worm infection) इत्यादि अनेक रोग उत्पन्न हुआ करते हैं।

औद्योगिक श्रमिकों के स्वास्थ्य रक्षा के उपाय

(१) काम करने के लिये उचित पर्यावरण (Environment) उत्पन्न करके तथा उस पर्यावरण में काम करने के लिए कर्मचारियों को तैयार करके उनके स्वास्थ्य को बढ़ाना।

(२) व्यावसायिक रोगों का प्रतिबन्धन करना।

(३) काम करते समय होने वाली दुर्घटनाओं का प्रतिबन्धन करने में सहायता करना।

(४) दुर्घटनाओं के समय तुरन्त उपचार करने की व्यवस्था करना।

(५) दुर्घटनाओं से पीड़ित व्यक्तियों को यथापूर्व काम करने योग्य बनाने का प्रयत्न करना।

(६) कर्मचारियों को स्वास्थ्य रक्षा की शिक्षा देना।

(७) इस विषय में आवश्यक अभ्येपण और अनुसंधान करना।

इस कार्य के लिये कल-कारखानों की तथा काम गारों की निम्न प्रकार से देखभाल तथा जाँच करनी चाहिये—

(१) कार्यकाल—कारखाने के प्रत्येक काम में शारीरिक और मानसिक परिश्रम की मिश्रता होती है। इसको देखकर काम का काल निर्धारित करना चाहिए। प्रतिदिन ८ घण्टे का काम ५ दिन और ५ घण्टा एक दिन इस प्रकार सप्ताह में कुल ४५ घण्टे का काम हो। प्रतिदिन १० घण्टे से और सप्ताह में ५४ घण्टे से अधिक काम न होना चाहिए। स्त्रियों को प्रसूति से पहले और पश्चात् ६ सप्ताह की छुट्टी दी जाय। अर्थात् उसको उतने दिनों का वतन मिलना चाहिए। १८ साल से कम अवस्था के लड़कों को प्रतिदिन ७।५ घण्टे से अधिक काम न देना चाहिए तथा जिन कामों में प्रकोपक धूल और जहरीले धुओं से जोखन के लिए मय हो ऐसे कामों पर उनको न रखना चाहिए। रात की पारी का काम लगातार दो सप्ताह से अधिक न हो। जो कारखाने सात मर में कुछ ही मास चलते हो उनमें काम करने वालों के लिए दैनिक तथा माप्ताहिक काम के घण्टे कुछ अधिक रखें तो कोई हानि नहीं।

(२) नियन्त्रणानि निरीक्षण—कामगारों की स्वास्थ्य की रक्षा की दृष्टि में इसकी बहुत आवश्यकता होती है। इसके लिए वनन्त्र निरीक्षण नियुक्त किये जाते हैं और जहाँ नहीं है वहाँ पर होने चाहिए। ये कामगारों के निवास स्थानों के तथा जहाँ पर ये काम करते हैं वहाँ के कल कारखानों तथा गिरगियों के प्रकाश, प्रदूषण, धूलि धूमनिवारण, कार्यकाल में शुद्ध पानी, मलमूत्र विमर्जन इत्यादि के सम्बन्ध में समय-समय देख रेख करके उनकी ठीक करने की सूचना या आदेश देते हैं और कामगारों के स्वास्थ्य का वैद्यकीय निरीक्षण करके उनकी रोग निवारण की दृष्टि से उपाय सूचना देते हैं और मोटे रोगों के उपाय बताते हैं। नियन्त्रणानि निरीक्षण में बीच-बीच में काम करने वालों की कार्यशक्ति का भी निरीक्षण होना जरूरी है। इससे अकार्यक्षम कर्मचारी मालूम होकर उनकी निकाला जा सकता है और कारखाने की कार्यक्षमता स्थिर रखा जा सकता है। साथ ही कारखानों में काम करने वालों के रक्त का परीक्षण क्षारप्रिय कणिका नवन (Basophilic stippling) के लिए होना जरूरी होता है जिससे सोसाविष का पता लग जाता है। वैसे ही राजगंधमा और फुफ्फुसावरण रणता (Pneumoconiosis) उत्पन्न होने की सम्भावना जिन ध्वों में होती है उनमें कर्मचारियों के फुफ्फुसों का बीच-बीच में और बार-बार क्षरश्मि चित्रण भी करके देखना चाहिये।

(३) दुर्घटनाएँ—कारखानों में काम करने वालों में परिस्रियति के कारण अनेक रोग तथा दुर्घटनाएँ हुआ करती हैं। जैसे झुक करके सदैव काम करने से पीठ में कूबड, खटे हाकर काम करने से सिराकुटिलता (Varicose veins), ठीक प्रकाश न होने से दृष्टिमन्दता, पत्थर या घातु के कण आखों में जाने से नेत्रर्रण इत्यादि। इनमें से बहुतेरी व्याधियाँ और दुर्घटनाएँ प्रतिबन्धनक्षम होती हैं। ये जिन कारणों से हुआ करते हैं उनको दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। जैसे बोखे के स्नान में उत्तम प्रकाश तथा सूचना लेख, यन्त्रों के पारों और अहता लगाना, खरादों के आस-पास काम करने वालों की आखों की रक्षा करने के लिए नेत्ररक्षक चश्मों का उपयोग, अपघातों, दुर्घटनाओं तथा रोगों की चिकित्सा का उत्तम प्रवन्ध इत्यादि।

(४) सुप्रकाश—कारखानों में विशेषतया खानों में उत्तम प्रकाश होना चाहिये। जहां पर प्रकाश नहीं रहता वहां पर विजली के द्वारा प्रकाश का प्रबन्ध होना चाहिए। अल्प प्रकाश में काम करने से अपघात होते हैं तथा आँखें खराब होती हैं। खनकों में नेत्रदोलन (Nystagmus) की खास बीमारी होती है। कारखानों में नैसर्गिक प्रकाश बाने की दृष्टि से उनका उत्तर या दक्षिणाभिमुख होना जरूरी है। कारखानों की भित्तियों पर धूल की सफेदी करने से भीतर आया हुआ सूर्य प्रकाश मली-भाँति संपूर्ण स्थानों में परावर्तित होता है। कृत्रिम प्रकाशन छतों की वस्तियों से होना चाहिए। जब वस्ती समीप रखने की आवश्यकता होती है तब वस्ती पर इस प्रकार साया (Shade) लगाना चाहिए कि काम के समय तथा कमरे में इधर-उधर देखते समय आँखों पर रोशनी न पड़े। कारखानों में भ्राशमान (Fluorescent) प्रकाश अधिक अच्छा होता है। क्योंकि इससे छायायें नहीं पड़ती, एकता प्रकाश रहता है तथा विजली का व्यय कम होता है। सुप्रकाश से कारखानों में सफाई अच्छी होती है, कूड़ा इकट्ठा नहीं होने पाता तथा यन्त्रों में कहीं दोष या बिगाड़ हो तो इसका भी तुरन्त पता चल जाता है।

(५) सुप्रवीजन—प्रत्येक कारखाने की तथा गिरणी की इमारत सुप्रव्यजित होनी चाहिए। कारखाने में शुद्ध वायु का ठीक प्रबन्ध न होने से कामगारों की कार्यक्षमता बहुत घट जाती है और वे अनेक रोगों के शिकार बन जाते हैं। छोटे कारखानों में नैसर्गिक साधनों से भीतर शुद्ध वायु मिल सकती है, परन्तु बड़े-बड़े कारखानों और गिरणियों में कृत्रिम प्रवीजन का उपयोग करना पड़ता है। जहाँ तक हो सके कारखानों में पाणुवीजन का ही प्रबन्ध करना उचित है। एक खण्ड के कारखानों में कूट व ढालू छप्परो से प्रवीजन का बहुत कुछ काम हो जाता है। जिन कारखानों में धूलि, धुआँ और ताप की तकलीफ है वहां पर प्रेरण, शून्यक या मिश्र विधि से प्रवीजन का प्रबन्ध करना चाहिए। मट्टों के पास काम करने वालों को प्रेरण विधि से ठंडी हवा देकर उनकी तकलीफ दूर करके कार्यक्षमता बढ़ा सकते हैं। जहाँ हो सके वहाँ पर वातानुकूलन का प्रबन्ध किया जाय। इससे कारखानों की कार्यक्षमता और उत्पादन शक्ति बढ़ती है।

(६) स्वच्छता—कारखानों के भीतर तथा बाहर पूर्ण स्वच्छता रखनी चाहिए। दीवालों तथा छतों पर समय-समय पर रंग सफेदी करानी चाहिए। यहां पर उत्पन्न होने वाला खराब पानी नालियों द्वारा परनालों में छोड़ देना चाहिए। फर्श पर इकट्ठा होने वाली धूलि, कज्जली, महीनकण, तपु इत्यादि को यान्त्रिक समार्जकों (Vacuum cleaners, Suction fans, dustremoving plants) द्वारा साफ करना चाहिए। जिन कारखानों में कामगारों को कोयला, धूलि इत्यादि शरीर की त्वचा खराब करने वाले पदार्थों से काम करना पड़ता है वहां पर शरीर की सफाई की दृष्टि से पानी का प्रबन्ध होना चाहिए।

(७) धूम निवारण—जिन कारखानों में धुआँ भाप तथा अन्य वायव्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं उनमें उनकी निकासी का उचित प्रबन्ध करना चाहिए। यह कार्य विजली के द्वारा यन्त्र चलाने से, अच्छे मट्टे बनवाने से, मट्टों पर धुआँ निकल जाने के लिए धूममार्ग, धूमनी, शोषक प्रवीजन (Exhaust ventilation) इत्यादि का प्रयोग करने से होता है।

(८) आर्द्रता और तापनियन्त्रण—आर्द्रता (Humid) और गरम हवा में काम करने से अनुत्साह होता है और बराबर काम करने से स्वास्थ्य खराब होता है। कारखानों में थोड़े स्थान में अधिक लोगों के इकट्ठा होने के कारण वहाँ की हवा गरम और आर्द्रता हो जाती है। कहीं-कहीं सूत की गिरणियों में अच्छा सूत बनने के लिये सोच समझकर हवा आर्द्रता रखी जाती है। इसलिए हवा की क्लिन्नता या गरमी या दोनों का नियन्त्रण कामगारों के स्वास्थ्य की दृष्टि से करना चाहिए।

(९) शुद्ध जल और मलमूत्र का प्रबन्ध—कार्य की अवधि में कामगारों को पीने के लिए शुद्ध पानी का प्रबन्ध होना चाहिए। वैसे ही मलमूत्र विसर्जन के लिए सड़ास और मूत्रघर भी होने चाहिए और उनकी सफाई रखनी चाहिए।

(१०) निवास-गृह—कारखानों में काम करने वालों के लिए रहने का प्रबन्ध होना चाहिए। एक व्यक्ति के लिये १० × १० × १२ फुट का कमरा हो। विवाहित के लिये ऐसे दो कमरे और रसोईघर, स्नानघर, पाखाना,



बराबरा ऐसा मकान हो। जहाँ पर ऐसे मकान न मिलें
पर एक सार्वजनिक रसोईघर, पाखावा और स्थानगृह
भी रहें।

(११) उपाहार गृह—यहाँ पर कर्मचारियों को
अच्छा खाना, सुब, सज्जित आहार मिलने का प्रवण
रहे। खाद्य द्रव्यों में मिठावट न हो इस पर विशेष ध्यान
दिया जाय।

(१२) बाल-गृह—पचास से अधिक नन्दिया जहाँ पर
काम करती हैं वहाँ पर उनके बच्चों की देखभाल करने
के लिये, उनके नहलाने और घस पहनाने के लिए, उनको
मुक्त दूध पिलाने के प्रशिक्षित कुटुम्ब परिचारिकाओं की
देखभाल में बाल गृह (Creches) चलाना कारखानों के
स्वामियों के लिए अनिवार्य करना चाहिए। इस गृह का
उपयोग स्त्रियाँ काम के समय तथा छुट्टी में अपने बच्चों
को दूध पिलाने के लिये भी कर सकती हैं।

(१३) शिक्षा-गृह—काम करने वालों को अपने काम
में क्या-क्या खतरा हो सकता है इसकी शिक्षा देनी चाहिए
यदि कोई विपरीत द्रव्य हो तो उसके विपरीतपक्ष के बचने के
उपाय बतलाने चाहिए। स्थान-स्थान पर आवश्यकता के
अनुसार सावधानी रखने की दृष्टि से सूचनाफलक,
चित्रफलक ध्वजाने चाहिए। दुर्घटना के समय प्राथमो-
पचार करने की दृष्टि से कृत्रिम प्रवसन, रक्तस्तम्भन
इत्यादि का प्रशिक्षण उनको देना चाहिये।

घृणास्पद धन्ये

ऐसे व्यवसाय जिनमें खराब, सड़ने वाले द्रव्य काम में
लाए जाते हैं या जिनमें प्रयुक्त विधियों से दुर्गंध विपरीत
वात या जल निकलते हैं और जिनके कारण काम करने
वालों के तथा इतर लोगों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचती
है, घृणास्पद धन्ये कहलाते हैं। सामाजिक और सार्वजनिक
स्वास्थ्य की दृष्टि से इन व्यवसायों की देख-रेख होना
बहुत आवश्यक होती है। अतः नीचे इन व्यवसायों के
नाम तथा देख रेख की बातें बताई जाती हैं—

सामान्य व्यवस्था—ये व्यवसाय मुख्यतः वस्ती से दूर
स्वतन्त्र स्थानों में होने चाहिए। जिन मकानों में ये व्यव-
साय किए जायें वे प्रशस्त, सुप्रकाशित, सुप्रव्यजित और

पाक हों। जहाँ और धूम्रान आती प्रवेश करने की
होनी चाहिए। कारखानों के समुदाय में भी जहाँ का
जीवाणुनाशक योग्य है प्रति दिन साफ धोना देना चाहिए।
प्रकाश के लिए हाथों को धोना या उपयोग करना
उचित होता है। जिन व्यवसायों में विशेष या दुर्गंध
मुक्त वात निकलते हैं या सड़ने वाले पदार्थों की
पर छुएँ की निवारण के लिए टैंकों-टैंकों में निवारण करना
देनी चाहिये। जिन व्यवसायों में दुर्गंधित वात निकलता
है या दूधवा है उनके मकानों में मोती धूम्रान आ वस्त्र
प्रान्त होना चाहिए। स्थान-स्थान व्यवसायों में निम्न
प्रमाण हैं—

१ चावल मिल—धान से चावल बनाने के लिए
उनको पानी में निगाँवे में, भापते हैं। इससे कुछ दुर्गंध
उत्पन्न होती है। धाने बलवार करने के पश्चात् दुर्गंध
निवारण के लिए धे पटाते जाते हैं, जिससे धान पाक
बहुत जल्दी उठती है।

२ तेल मिल—तेल के लिए सरसों, तिल, दलहनी,
मूँगफली, कुसुम, रुखी गरी इत्यादि का उपयोग किया
जाना है। इन तेलों की सफाई तथा धुँसी रखने का ठीक
प्रवण न होने से उनसे विषटन की दुर्गंध आन पान
की जाती है।

३ पशुधो को पास्तना—इनमें गौ, बैल, भैंस, सूअर,
घोडा आदि जानवरों का समावेश होता है। इनके
सिवा मुर्गी बतन इत्यादि पक्षियों का भी इसी में समावेश
कर सकते हैं। इनके मलमूत्र से दुर्गंध पैदा होती है तथा
मक्खियाँ, मच्छर, कृमि इत्यादि उत्पन्न होकर रोग फैलाते
हैं। इनका स्थान रहने के मकान से दूर कम से कम २०
फुट के अन्तर पर हो, फर्श पक्का, टलवाँ और चारों ओर
की जमीन से ६-१२ इंच ऊँचा हो। फर्श के किनारे पर
जिबर उसका ढास हो पक्की मोरी हो। सारे स्थान को
दिन में दो बार खसका करना चाहिए। दीवालों को ऊँचा
वनाने की आवश्यकता नहीं है। ऊपर छत होनी चाहिए।
प्रत्येक गौ के लिये ८×४ फुट, भैंस के लिए ८×५
फुट और घोडा के लिये ९×५ फुट स्थान मिलना
चाहिये। कूड़े के लिए पात्र रखने चाहिये और उनको
दिन में दो बार साफ करवाना चाहिए।

४ पशुओं का वध करना—इसके लिए स्वतन्त्र स्थान होने चाहिए। भारतवर्ष में कसाई स्वयं अपने घरों में वध करते हैं। यह पद्धति ठीक नहीं है, क्योंकि वहाँ पर रूग्ण पशुओं का भी वध होता है। सफाई ठीक नहीं हो सकती है जिसके कारण खाने का मांस दूषित होने का डर अधिक रहता है। इसलिए नगरपालिका या सरकार के द्वारा नियन्त्रित सार्वजनिक वध स्थान होने चाहिए। वध स्थान खुले स्थान में और किसी भी निवास स्थान से १०० गज दूरी पर होने चाहिये। उनके चारों ओर ऊँची दीवारों का अड्डा होना चाहिए। उसका चबूतरा चारों ओर की भूमि से कुछ ऊँचा होना चाहिये। वहाँ पर पशुओं को रखने, उनका वध करने तथा बचे हुए मांस को रखने के लिए भिन्न-भिन्न स्थान होने चाहिये। उनकी फर्श और दीवारें अप्रवेश्य पदार्थों की चिकनी और कोने गोल होने चाहिए। दरवाजे और खिड़कियों के किवाड़ जालीदार और स्वयं बन्द होने वाले होने चाहिए। वध स्थान के ऊपर कोई मकान न बनाता चाहिए। कसाइयों के रहने के स्थान, पाखाना, पेसाबखाना, वध स्थान से दूर होने चाहिए। वध स्थान में कुत्ते और बूढ़े जिस प्रकार से न पहुँचने पावें ऐसा प्रबन्ध होना चाहिये। सासर्गिक रोग से पीड़ित कोई कसाई वध करने का काम न करे और काम के समय स्वच्छ कपड़े पहने। वध करने के पश्चात् मांस रक्त इत्यादि सेवन करने योग्य पदार्थ उत्तम अप्रवेश्य पदार्थों के पात्रों में ढक्कन से ढककर रखने चाहिए तथा त्वचादि रज्जाय पदार्थों को भी दूसरे ढकनेदार पात्रों में रखना चाहिये। जल का पूरा प्रबन्ध होना चाहिये। वध का काम समाप्त होने पर तीन घण्टे के भीतर फर्श और दीवारों को तीन फुट तक ब्रूश से रगड़ कर पानी से साफ धुलवाना चाहिये।

५ रक्त को उबालना—पशुओं का वध करने से निकला हुआ रक्त खाद के लिए, टर्की-रेड नामक रंग बनाने के लिए, रक्त की शक्ति (अल्ब्यूमिन) बनाने के लिए तथा शर्करा को साफ करने के लिए काम में आता है। इसलिए कसाई लोग रक्त को उबाल कर गाढ़ा करते हैं या सुखा लेते हैं। उबालते समय दुर्गन्धित वायु निकलता है। उस वायु को धूमनी के द्वारा मकानों के ऊपर पहुँचाने का प्रबन्ध होना चाहिए।

६ अस्थियों को एकत्र करना और उबालना—अस्थियों का उपयोग खाद के लिए, चाकू के दस्ते इत्यादि के लिये तथा ग्लिषि (Gelatin) नामक पदार्थ बनाने के लिये किया जाता है। बस्ती के पास हड्डियों को इकट्ठा करके न रखना चाहिये। हड्डियों को उबालने से दुर्गन्धित वायु उत्पन्न होता है। इसलिए इनको इकट्ठा करके ऊपर पहुँचाने का प्रबन्ध धूमनी के द्वारा होना चाहिये।

७ चरबी को उबालना—चरबी का उपयोग मोम बत्ती, साबुन, यंत्रों के लिये रोगन इत्यादि कार्यों के लिए किया जाता है। यह चरबी विशेषतया सूअर, भेड़, बैल इत्यादि जानवरों की प्रयुक्त होती है।

८ तौत बनाना—इसके लिए सूअर और बकरी की आँतें काम में लायी जाती हैं। यह कार्य अत्यन्त खराब है। इसमें प्रथम अन्तर्द्वियाँ धोकर साफ की जाती हैं। पश्चात् कुछ दिनों तक नमक के पानी में भिगोकर लकड़ी की पत्ती से खरोची जाती है जिससे उनका पेशी का और आवरण का (Peritoneal) स्तर रह जाय। उसके बाद धोकर उनको सुखाया जाता है।

९ चमड़े को कमाना—इसमें जानवरों का कच्चा चमड़ा पक्का, मजबूत, मुलायम, न सड़ने वाला बनाया जाता है और उसी से व्यवहारोपयोगी चमड़े की वस्तुएँ बनायी जाती हैं। इसके लिये प्रथम कच्चा चमड़ा पानी में भिगोया जाता है। उसके पश्चात् चूना (Slaked Lime) या क्षारातु शुल्वेय (Sodium Sulphide) इत्यादि विलोमक (बाल निकालने वाले द्रव्यों से उनके बाल निकाले जाते हैं) अन्त में वबूल की छाल या अन्य शल्किक (Tannic) अम्ल मुक्त द्रव्य के घोल में उनको भिगोया जाता है। इस व्यवसाय में चमड़े के सड़ने से बहुत दुर्गन्ध उत्पन्न होती है तथा बहुत खराब पानी बनता है।

१० इंटो के भट्टे—इनमें प्रा० द्विजारेय (CO_2) प्रा० एक जारेय (CO) शुल्बारी द्विजारेय (SO_2) उदजन शुल्वेय (H_2S), इत्यादि वात उत्पन्न होकर वास पास की हवा को खराब कर देते हैं। मट्टों की रचना ठीक करनी चाहिए, उनमें स्थान-स्थान पर ऊँची धूमनी लगानी चाहिए तथा सूखी घास पत्ती को छोड़कर खराब कूड़ा न जलाना चाहिए।

११ कागज बनाना—इसके लिए कागज की रद्दी, रुई, कपड़ों के चिपटे, बाँस, घास इत्यादि का उपयोग किया जाता है। प्रथम भागों में इनका गूदा बनाया जाता है। पश्चात् विरजन चूर्ण से सब द्रव्यों के रंगों का नाश किया जाता है। बाँस के गूदे के लिये शूत्तारी द्विजारेय (SO₂) का उपयोग किया जाता है। उबालने पर जो क्षारीय जल वृक्षता है वह बहुत खराब होता है। वैसे ही उबालते समय खराब धुआँ निकलता है। इन कारणों से कागज के कारखानों के आस पास हवा बहुत खराब रहती है।

पाँसुल धन्ये (Dusty trades)

अनेक व्यवसाय ऐसे होते हैं कि उनमें वातावरण सदैव अत्यन्त सूक्ष्म कणों से धूल से, अण्डरेन्ड से भरा रहता है। ये कण खनिज, वनस्पति या प्राणिज हो सकते हैं जैसे सींग, हड्डियाँ, ऊन, रेशम के कारखानों में प्राणिज सूत, अवाड़ा (Flax), सन् (Jute), आटा इनकी गिरणियों में वनस्पति, और सीमेंट, घुना, पत्थर फोड़ना, विविध धातु, दियासलाई इत्यादि के कारखानों में खनिज धूलि-कण हुआ करते हैं।

ये कण नासा और गले के द्वारा कुछ सीधे फुफ्फुस में पहुँचते हैं और कुछ आन्त में पहुँच कर लमवाहिनी या रक्तवाहिनी द्वारा फुफ्फुस में आ जाते हैं। इस प्रकार विविध कणों से मुक्त वातावरण में अधिक काल काम करने से फुफ्फुस इन कणों से भर जाता है और उनके अवस्थान से फुफ्फुस में तानुओं की वृद्धि (तन्तूकर्ष Fibrosis) होने लगती है। इस विकृति को फुफ्फुस कम्पन (Pneumoconiosis) कहते हैं। जिस प्रकार के कणों से यह विकृति होती है उसके अनुसार नाम दिया जाता है। जैसे—

(क) कोयले के कणों से होने वाले विकार को अगार-कण रोगता (Anthracosis) कहते हैं। खनिकों में यह विकार होता है।

(ख) पत्थरों के कणों के कारण सिलिकन रोगता (Silicosis) होता है। यह विकार सोने के खनिकों में पाया जाता है।

(ग) अवह (Asbestos) के सूक्ष्मकणों से अवहकण

रोगता (Asbestosis) होता है। यह विकार अत्यन्त खराब बनाने के कारखानों में काम करने वालों में होता है।

(घ) खनू तावा, रंगा, भीन इत्यादि के कणों में अयस्त्रिकणरोगता रोगता (Siderosis) होता है। यह विकार उपर्युक्त धातुओं की रंगों में काम करने वालों में होता है।

(ङ) सूत, रुई इत्यादि के कणों में क्षयक रोगता (Byssinosis) होता है। यह विकार सूत के कारखानों में काम करने वालों में होता है।

धूलिकणों द्वारा होने वाले जीवाणुजन्य रोगों में राजयधमा और अगारकण (Anthrax) में निर्देश करने योग्य है। उपर्युक्त फुफ्फुसगत विकृतियाँ राजयधमा की उत्पत्ति में सहायता करती हैं। अगारकण प्राणियों का रोग होता है और प्राणिज धूलिकणों में उसके स्पष्ट होने पर मनुष्यों में यह रोग हो जाता है। फुफ्फुस के विकारों के अतिरिक्त अन्य अंगों में भी धूलिकणों से विकार हो जाते हैं। जैसे गीसे के कणों से सीनद्विप पारे के कणों से पारदक्षिप, गान्धन के कणों से अवहनु का नाश, जस्ते के कणों से प्रवाहिका, मरोट आदि।

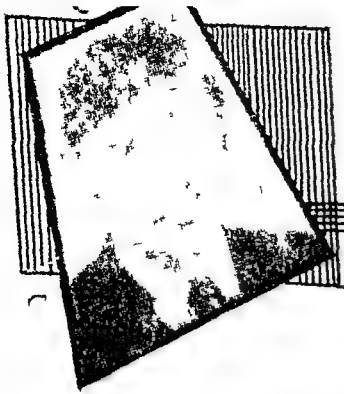
प्रतिबन्धन

उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट होगा कि मासुल व्यवसायों में धूलि की व्यवस्था ऐसी करनी चाहिए कि यह कामगारों तक जहाँ तक हो सके पहुँच न जाय। यह कार्य निम्न पद्धतियों से किया जाता है—

(अ) धूलि की उत्पत्ति को रोकना—यह कार्य छेदना, काटना, शेदना इत्यादि में तेल, पानी या साप का उपयोग करने से हो सकता है। इसको आर्द्र (Wet) पद्धति कहते हैं।

(ब) उत्पन्न धूलि को बाहर आने से रोकना—जिन यन्त्रों से धूलि उत्पन्न होकर बाहर आती है उनके ऊपर चारों ओर से प्रमञ्जूपा (Cabinet) या पेटी (Box) का ढक्कन बनाना चाहिए।

(स) धूलि निष्काशन—उपर्युक्त पद्धतियों का उपयोग करने पर भी या उपर्युक्त पद्धतियों का उपयोग करने की अक्षम्यता के कारण जो धूलि कण बाहर आते हैं उनकी निकासी के लिए यांत्रिक समार्जक शोषक प्रवीजक, धूलि निवारक सयन्त्र (Dustremoval Plant) तथा अन्य साधन काम में लाये।



शोर और स्वास्थ्य

श्री टीकमचन्द जैन 'दानी'

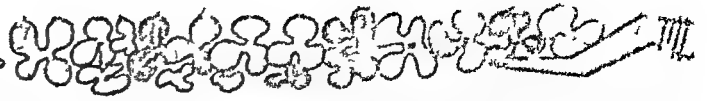
मृत्यु लोक में ध्वनि का सर्वत्र साम्राज्य है। हम यह जानते हैं कि बहिर्जगत का ज्ञान हमको मूलतः अपनी श्रोत्रेन्द्रियों द्वारा प्राप्त होता है। हमारी दो प्रमुख ज्ञानेन्द्रियाँ आँख व कर्ण हैं। हमारे कण-पटह (Ear-drum) के बाहरी भौतिक कारण को हम ध्वनि कहते हैं।

सामान्यतः ध्वनि को दो भागों में विभाजित किया जाता है। जो ध्वनि कर्ण प्रिय होती है उसे सुस्वर ध्वनि (Musical Sound) कहते हैं। जो ध्वनि कण-कटु होता है, उसे शोर या रव (Noise) कहते हैं। सामान्य रूप से सुस्वर ध्वनि में तथा रव में कोई निश्चित लक्ष्मण रेखा नहीं खींची जा सकती है। फिर भी सुस्वर ध्वनि में कम्पन क्रमबद्ध होते हैं तथा उनमें सामयिकता व नियमितता होती है। इसके विपरीत रव में अनियमितता, असामयिकता तथा विच्छिन्न कम्पनना पाई जाती है। दूसरे शब्दों में शोर (रव) की परिभाषा यह है कि जो ध्वनि किसी के कार्य अथवा आराम में विघ्न डालता है या किसी प्रकार का कष्ट पहुँचाता है, तो वही शोर है।

ध्वनियों का सघार हमारे सम्पूर्ण जीवन का अभिन्न अंग है। इसके बिना जीवन नीरस है। कई प्रकार की ध्वनियाँ हमें आनन्द प्रदान करती हैं, परन्तु बहुत सी ध्वनियाँ हमारे विपाद का कारण होती हैं। आधुनिक कल कारखानों तथा वैज्ञानिक प्रगति की चरम सीमा पर अग्रसर है। इसी युग में कल कारखानों के विभिन्न प्रकार के मानव द्वारा निर्मित यंत्रों का कोलाहल, विभिन्न प्रकार के वाहनों की कर्ण को फाड़ने वाला कोलाहल मानव के स्वास्थ्य पर अनेक प्रकार के दुष्प्रभाव डाल रहा है, ऐसा वैज्ञानिकों ने अनुसंधानों से ज्ञात किया है। अधिक शोर

से किस का हृदय व्यथित नहीं है, शांतिपूर्ण वातावरण के लिये आज का मानव तरस रहा है।

शोर स्वास्थ्य के लिये हानिप्रद है। शोर विभिन्न प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक व्याधियाँ का जनक है। इस के सम्बन्ध में न्यूयार्क शहर के कार्यालय की एक घटना है—“शोर बन्द करो • शोर बन्द करो • • शोर बन्द करो कार्यालय के एक कक्ष में कार्य करते हुए वह अचानक चाखने लगा। कार्यालय के उस कक्ष में कार्य करते हुए सभी लोगों ने चौक कर देखा। एक क्षण के अन्तराल में वहाँ बिल्कुल शांति छा गई, परन्तु वह अब भी चौखे जा रहा था शोर बन्द करो—निवाक सब एक दूसरे का घूर रहे थे। किसी का समझ में कुछ भी नहीं आ रहा था कि वह क्या करे? उसी समय सबने देखा कि वह व्यक्ति तेजा से चीखता हुआ बाहर की ओर भागा। कुछ व्यक्ति उसके पीछे २ दोड़, दोड़ता हुआ वह व्यक्ति ऊपर की मंजिल पर बने शौचालय में धुँस गया और उसने अन्दर से दरवाजा बन्द कर लिया। बाहर खड़े व्यक्तियों ने जो उसके पीछे आये थे, किसी वस्तु के बार बार टकराने की ध्वनि सुनी। वह जार-जोर से कह रहा था, “शोर बन्द करो ‘शोर’ बन्द करो” और उसके कुछ देर पश्चात् बिल्कुल शांति छा गई। कार्यालय वालों ने आरक्षी केन्द्र पर दूरभाष से सम्पर्क किया। कुछ ही देर में पुलिस के उडन दस्ते ने दरवाजा तोड़ कर देखा तो वह व्यक्ति बेहोश पड़ा था। उसके सिर से खून बह रहा था। पुलिस ने तुरन्त उस व्यक्ति को चिकित्सालय पहुँचाया। चिकित्सकों ने परीक्षण करके ज्ञात किया कि वह व्यक्ति शोर से बहुत परेशान हो चुका है। शोर ने



उसके स्नायुओं में विकृति उत्पन्न कर दी है। अगर इसे शांत वातावरण में नहीं रखा गया तो वह अवश्य पागल हो जाएगा।

आप सोच रहे होंगे कि क्या शोर इतना घातक है कि मनुष्य पागल हो सकता है? इसका उत्तर है जी हाँ इसमें कोई दो मत नहीं हैं। भारतीय चिकित्सा परिषद के महानिदेशक डा० पी० एन० वाही के अनुसार अब तक किए अनुसंधानों से ज्ञात हुआ है कि अत्यधिक शोर न केवल कानों पर ही दुष्प्रभाव डालता है अपितु इस से सारा शरीर प्रभावित हो जाता है और उसे ठीक नहीं किया जा सकता।

यह शोर मस्तिष्क के लिये अस्त्र शस्त्र से भी कहीं अधिक घातक होता है। द्वितीय महायुद्ध में जर्मनी के सैनिक अधिकारियों ने इसी शोर का प्रयोग कर के शत्रुओं को पराजित किया था। जर्मन सैनिक शत्रु सेना को चारों ओर से घेर कर लाउडस्पीकरो द्वारा इतना शोर करते थे कि शत्रु सेना के सैनिक शोर के प्रभाव से विचलित होकर बिना युद्ध किए ही आत्मसमर्पण कर देते थे।

नगरों में शोर में उत्तरोत्तर प्रतिदिन वृद्धि होती जा रही है। शोर के लिये बढ़ते हुए परिवहन, औद्योगिकरण को सबसे अधिक अपराधी ठहराया जा सकता है। दिन रात मरी हुई वसें और भारवाहन, मोटर साइकिल, टेम्पू इत्यादि बिघाड़ने हुए चलते हैं। उनके अतिरिक्त रेडियो लाउडस्पीकर तथा बढ़ते हुए औद्योगिकरण से मशीनें भी अपना योग देती हैं। मानव, इसमें कोई सशय नहीं, शोरों का सुनने का अभ्यस्त हो गया है। मानसिक कार्य संपादन में शोर बाधक है। यदि विश्व के किसी भी महानगर के शोर को एकत्र करके किसी व्यक्ति को श्रवण करवाया जावे तो वह तीस क्षणों में पागल हो जायेगा, तथा पाच 'मिनट' इस शोर में रखने से उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

आज विश्व के कोने कोने में शोर पर अनुसंधान किये जा रहे हैं। आज विश्व की समस्याओं में शोर का स्थान अग्रणी है। वैज्ञानिक वर्ग ओ० नड्डेन बत्तीस वर्षों से शोर पर प्रयोग कर रहे हैं, उन्होंने प्रयोगों द्वारा निष्कर्ष

निकाला कि नव सैतीस वर्षों से शोर बहुत गीत्र गति से विकसित हुआ है। यदि शोर को शीघ्र रोकने और कम करने का प्रयत्न नहीं किया गया तो मात-जाठ वर्षों पश्चात कम से कम शोर वाले स्थान पर भी मनुष्य का रहना कठिन हो जावेगा। निम्ने ही मनुष्य गिर उर्दे, परेशानी व मानसिक विकृति के रोगी बन जायेंगे। और श्रवण शक्ति 'गो बँटेंगे'।

आप कहेंगे कि जब तो वैज्ञानिकों ने इस 'शोर' को मापने का यंत्र भी बनाया होगा? जी हाँ आवश्यकता आविष्कार की जननी है। वैज्ञानिकों ने ध्वनि को मापने के लिए कोलाहल मापक यन्त्र का आविष्कार किया। उसके अनुसार ध्वनि की तीव्रता उसके द्वारा उत्पन्न विस्तार पर निर्भर करती है। इसको डेसिबल (ध्वनि मापक यन्त्र की इकाई) में नापा जाता है। इसके अनुसार मनुष्य की ध्वनि सहने की औसत क्षमता ४०-४५, टेसीबल होती है। ध्वनि के विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न होने वाली ध्वनि की तीव्रता निम्नलिखित घाटों से विदित होती है।

क्रम संख्या	ध्वनि के स्रोत	उत्पन्न ध्वनि डेसिबल में
१	सब से क्षीण ध्वनि	०-०००२
२	कानों में फुफ-फुसाना	२०-३०
३	घर इत्यादि से	२०-४५
४	साधारण वार्तालाप	६०-६५
५	विभिन्न प्रकार के कलपुर्वे (पावारण वायुयान सहित।)	६०-१००
६	मड़की पर यातायात	६०-८०
७	रेडियो और टपेरिकार्डर	६०
८	वायलर, फुटरिया	१००-१२०
९	वरमाँ का कोलाहल	१२०
१०	आधुनिक जेट विमान	१५०

विभिन्न प्रकार से उत्पन्न हुई ध्वनि की तरंगें लगा-तार मानव के कान के पद पर टकराती रहती है। प्रतिक्षण टकराने वाली तरंगों की संख्या उसके द्वारा उत्पन्न होने वाले चढ़ाव को निश्चित करती है। यहाँ यह बताना उचित होगा कि मानव एक क्षण में २०-२०,००० तक ध्वनि तरंगें ग्रहण करने में समर्थ है। इसलिए २० से कम

वह नहीं सुन सकता है और २०,००० से अधिक उसके लिये कण्टदायक साबित हो सकती है। अन्य प्राणियों में श्वान, बिल्ली विशेषतया इसीलिए उल्लेखनीय हैं क्योंकि वे २० से कम तरंगों प्रतिक्षण ग्रहण कर सकने में भी समर्थ हैं जो साधारण मनुष्य नहीं सुन सकता। श्वानों को पहरेदारी में उपयोग में लेने का यही वैज्ञानिक कारण हो सकता है।

शोर का मस्तिष्क और स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इसके हानिकारक प्रभाव शरीर के विभिन्न अंगों पर दुःप्रभाव डाल सकने में समर्थ है। यह देखा गया है कि १०० डेसिबल तक ध्वनि निश्चय ही मनुष्य के लिए असहनीय है तथा १३०-१५० डेसिबल पर तो पीडादायक हो जाती है। सड़को पर यातायात की ध्वनि ६०-८० डेसिबल तक है जो चौराहे पर खड़े पुलिसमैन तक पहुँचती है। वाहन चालक भी इसके शिकार होते हैं। इस प्रकार की ध्वनि का निरन्तर लम्बे समय तक पहुँचना थकावट एवं सिर दर्द का सर्वप्रथम कारण है। तदुपरांत कानों में भिनभिनाहट या आवाज गुंजने से चक्कर इत्यादि भी आ सकते हैं। यदि व्यक्ति इससे सावधान नहीं रहता तो कुछ समय बाद बहरा हो सकता है। साधारणतया एक तगड़ा विस्फोट मनुष्य को हमेशा के लिए बहरा कर सकता है।

कम शोर से अधिक शोर में जाने का शरीर पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। शान्त प्रकृति का व्यक्ति शोर में झुंझला उठता है तथा कुछ समय उस वातावरण में रहने से उसका स्वभाव ही चिड़चिड़ा हो जाता है।

कई व्यक्ति मस्तिष्क का तनाव जो शोर की विकृति से उत्पन्न होता है, दूर करने के लिये धूम्रपान का सहारा लेते हैं। वह यह सोचते हैं कि अपने को अत्यधिक व्यस्त रखकर शोर के प्रभाव से बचे रहेंगे। परन्तु इससे उनके स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है उनके फेफड़ों में विकृति हो जाती है तथा तम्बाकू के भयंकर घातक तत्व पोलोनियम, निकोटिन, पाइटिन जमकर कैंसर व क्षय रोग की उत्पत्ति का कारण बनते हैं।

निद्रा पर शोर का विशेष दुःप्रभाव होता है। जागृत

अवस्था में मनुष्य कुछ शोर सहन भी कर लेता है परन्तु सोते समय उतना शोर सहन करना असम्भव होता है। शोर से नींद की अत्यधिक हानि होती है। शोर की मस्तिष्क और स्नायुओं पर तीव्र प्रतिक्रिया होती है। रक्त का तीव्र गति से संचालन होती है। मस्तिष्क अत्यधिक उत्तेजित होकर गर्म हो जाता है। इस अवस्था में मनुष्य बुद्धि को खो बैठता है। बच्चे भी शोर सुनकर चौंक उठते हैं, तथा रोने लगते हैं। अधिक समय शोर रहने से बच्चे की नींद पूरी नहीं हो पाती। ऐसी अवस्था में वह बालक खूब रोता है। बालक का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। शोर का बालक के स्वास्थ्य पर अत्यन्त हानिकारक प्रभाव पड़ता है। नींद पूरी न होने से मालक दिन प्रतिदिन निर्वह होता जाता है।

वयस्क भी कोलाहल के वातावरण में कोई कार्य उचित व स्वस्थरूप से नहीं कर सकते। शोर से मनुष्य का सन्तुलन बिगड़ जाता है। स्नायुओं में हमेशा तनाव बना रहता है। ऐसी अवस्था में अधिक समय रहने वाले मनुष्य उन्मादी भी हो जाते हैं। मस्तिष्क का हृदय से सीधा संबंध रहता है। मस्तिष्क की दीर्घकालीन उत्तेजना एवं विकृति से हृदय में भी धवराहट के संकेत अनुभव होने लगते हैं।

जीव जन्तुओं पर शोर का अत्यधिक दुःप्रभाव पड़ता है तथा अत्यधिक शोर से छोटे छोटे जीव जन्तुओं की मृत्यु हो जाती है। एक शोधकर्ता ने चूहों पर विशेष रूप से उसका प्रयोग किया। उसने एक कमरे में कुछ चूहों को बन्द करके उन पर शोर की प्रतिक्रिया देखी। उस कमरे में ध्वनि विस्तारक यंत्रों से धीरे २ शोर को बढ़ाया गया तथा उनकी गतिविधि देखी। ५० डेसिबल शोर तक चूहे उस कमरे में प्रसन्नतापूर्वक उछल कूद मचाते रहे, कुछ चुपचाप भी बैठे रहे। लेकिन शोर और बढ़ाने से (१२० डेसिबल से ऊपर शोर करने पर) चूहे कहीं छिपने की तलाश में तेजी से इधर-उधर दौड़ने लगे। विशेषज्ञों ने नोट किया कि १५० डेसिबल से अधिक शोर करने पर चूहों ने सीधी दिवार पर चढ़ने का निरर्थक प्रयत्न किया। वे कभी भी सीधी दिवार पर नहीं चढ़ सकते थे लेकिन अधिक शोर के कारण वे अपना मानसिक



मतुलन खो चुके थे। इसके पश्चात् शोर को १६५ डेसिबल करने पर वृहे कर्ण पर ऊपर की ओर उछलने लगे। और जब १७५ डेसिबल शोर किया गया तो चूहों ने प्राण त्याग दिये।

रोगियों पर शोर का अत्यन्त घातक प्रभाव पड़ता है। एक व्यक्ति को पक्वान्ण से रक्तस्राव की चिकित्सा के लिये कुछ दिनों एक अस्पताल में रहना पड़ा, वह नगर की मुख्य सड़क के किनारे स्थित था। यही नहीं उस व्यक्ति का कमरा भी सड़क की ओर स्थित था। उस मार्ग पर दिन रात यातायात के कारण वाहन तेज आवाज करते हुए गुजरते थे। इस शोर का उस व्यक्ति पर बहुत ही हानिकारक दुष्प्रभाव पड़ता था। जैसे ही कोई भारी वाहन तेज ध्वनि के साथ सड़क पर निकलता तभी उस व्यक्ति के पेट में बहुत जोर की पीड़ा उत्पन्न होती। चिकित्सक बहुत परेशान थे कि ऐसा क्यों होता है? बड़ी मुश्किल से वे यह समझ पाये कि शोर के कारण ही उस के पेट में पीड़ा होती है सबसे पहले चिकित्सको ने उसका कमरा परिवर्तित किया। फिर चिकित्सा करने पर उस व्यक्ति ने शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ किया। रोग मुक्त हो जाने पर उसने ध्वनि-निरोधक यंत्र बनाया था। एक रिपोर्ट के अनुसार ऐसे ध्वनि-निरोधक यंत्रों की २० वर्षों से भी कम समय में ७५ लाख से अधिक खपत हो चुकी है।

इन ध्वनि निरोधक यंत्रों का आकाशवाणी के प्रसारण केन्द्र, कार्यालय, मिला, कारखानों में बहुत उपयोग किया जा रहा है। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि निकट भविष्य में शोर को शक्ति के रूप में परिवर्तित करके, मानव को शोर से बचाया जायगा और उस एकत्रित शोर का शक्ति-स्रोत के रूप में उपयोग किया जावेगा।

आधुनिक निरीक्षणों से ज्ञात हुआ है कि गर्भवती स्त्री के निकट अत्यधिक शोर उसके पैदा होने वाले शिशु के मस्तिष्क पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

शोर के विषय में अध्ययनरत वैज्ञानिकों को स्कैंडिनेवियन श्रमिकों ने आश्चर्य चकित कर दिया। ये श्रमिक एक जहाज बनाने वाले कारखाने में काम करते थे वह कुछ वर्ष काम करने से श्रवण-शक्ति खो बैठे थे। एक रूमरे की बात थात वातावरण में भी नहीं सुन पाते थे।

नगरों में वैसे हुए पचास वर्ष से अधिक आयु के अधिकतर लोग अब ठीक तरह से सुन पाने में असमर्थ हैं। यह प्रक्रिया तेज होती जा रही है। जहाँ तक युवा पीढ़ी का सम्बन्ध है; दशा बड़ी गम्भीर है। साइसिज एन आवेनिर नामक पत्रिका में स्वीडन के डॉक्टर लोकेन्डर के अनुसंधान के निष्कर्ष का उल्लेख करते हैं— लिखा है कि १९७० में किशोरों में श्रवण से सम्बन्धित अनियमितताएँ १९५६ के अनुपात से दस गुना अधिक थी।

उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि 'शोर के आक्रमण' से उत्पन्न स्वास्थ्य पर पड़े दुष्प्रभावों की उपेक्षा नहीं की जा सकती है इनका वर्णन करने के लिए एक नया नाम 'शोर की बीमारी' तक रख दिया गया है।

शोर पर नियन्त्रण रख कर स्वास्थ्य की सुरक्षा की जा सकती है। शोर पर अनुसंधान कर रहे विशेषज्ञ डा० नडसेन ने इस विषय में बहुत प्रयोग किये हैं। शोर को कैसे मधुर स्वर व ध्वनि में परिवर्तित किया जा सकता है। इसके रचनात्मक रूप में उपयोग करने के लिये नडसेन ने लॉस एंजिल्स स्थित सगीत विभाग तथा अन्य समागारों में विशेष परीक्षण किये हैं।

स्थान व कार्य के अनुसार शोर को सुनने की निश्चित मात्रा होती है। निश्चित मात्रा से कम की ध्वनि सुनाई नहीं देती। अधिक ध्वनि होने पर शोर बन जाती है। विशेषज्ञों ने स्थान व कार्य के अनुसार शोर की मात्रा नियत कर दी है। एक व्यक्ति को कार्यालय में ४०-५० डेसीबल, होटल, रेस्तरा में ५० डेसीबल, स्टूडियो में २५-३० डेसीबल तक का शोर कार्य में बाधक नहीं होता।

प्रत्येक वस्तु कुछ न कुछ ध्वनि (शोर) करती है। लेकिन जो ध्वनि स्नायुओं में विकृति, मानसिक तनाव व उत्तेजना उत्पन्न करती है उसे शोर कहते हैं। सगीत से शरीर में सहर्ष होती है और मस्तिष्क को शांति मिलती है। यदि बाध यंत्रों को नियमित रूप से (सुर) में नहीं बजाया जाये तो उनका सगीत भी शोर में परिणित हो जाता है और वह भी दूसरे शोरों की तरह विकृति उत्पन्न करता है।

बदक की गोली के घटने पर, गाड़ी की गडगडाहट,

ट्रक से १०० डेसिबल शोर होता है। वायुयान के चालू होने पर १५५-१६० डेसिबल शोर उत्पन्न होता है। इतना शोर सहन शक्ति के बाहर है परन्तु वायुयान की खिडकियाँ बंद होने पर ध्वनि-निरोधक यंत्रों के उपयोग से शोर केवल ३०-४० डेसिबल ही रह जाता है।

आकाशवाणी में प्रसारण केन्द्रों पर शोर का पूरी तरह नियन्त्रण किया जाता है। तथा अन्य स्थानों पर भी ध्वनि-निरोधक यंत्रों का प्रयोग करके शोर पर नियन्त्रण किया जा रहा है। शोर से बचने का सर्वोत्तम उपाय है मशीनों आदि में जो ध्वनि पैदा करती है, ध्वनि-निरोधक यंत्रों को लगवाया जावे, जिससे श्रमिक वर्गों के स्वास्थ्य पर शोर के दूषित प्रभाव न हो सके। या कारखानों में कार्य करने वालों को जो ऐसे शोर वाले स्थान पर कार्य कर रहे हों अपने कानों पर ध्वनि-निरोधक यन्त्र लगा कर कार्य करें। कल कारखानों को नगरों से दूर बनाया जाना चाहिए। नगरों में सड़कों पर भारी यातायात नहीं चलना चाहिये। ऐसे शोर उत्पन्न करने वाले भारी वाहनो को नगर की जन सख्या, आवास स्थानों से रहित मार्ग से निकलने का नियम बनाया जाना चाहिए ताकि नागरिकों के स्वास्थ्य को शोर के दुष्प्रभाव से मुक्त रखा जा सके।

भवन निर्माण करते समय शोर रोकने का विशेष प्रबन्ध किया जावे। इस सम्बन्ध में वैज्ञानिकों की राय है कि उस समय २ से १० प्रतिशत तक अलग व्यय कर दस इंच कंकरीट की दिवार बनाई जाएँ। इससे शोर अन्दर नहीं जाता। इस प्रकार डेसिबल शोर कम हो सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार वायुयान के समुद्र पर उड़ान करने से नीचे लोगों को अपेक्षाकृत कम शोर सुनाई पड़ता है। अधिक ऊँचाई पर यानों के उड़ने से भी कम शोर सुनाई देता है। पृथ्वी तक पहुँचते-पहुँचते शोर की मात्रा कम होती जाती है।

उपरोक्त खतरों का सामना हमें आज नहीं तो कल अवश्य करना पड़ सकता है, हमारा देश विकासशील देशों की गिनती में आता है। यहाँ नित्य नये कारखानों और औद्योगिक विकास की गति बढ़ेगी। इसलिये स्वास्थ्य की रक्षा के लिये जिम्मेदार अधिकारियों को यह विचार करना चाहिए कि शोर द्वारा उत्पन्न दुष्प्रभावों को रोकने के प्रयास में नगरों और औद्योगिक केन्द्रों के लिए कानून के उलघन कर्त्ताओं को दण्ड आदि का प्रावधान हो जिससे कि जन स्वास्थ्य की रक्षा हो सके।

केवल कानून बनाने मात्र से ही परिस्थिति का मुकाबला नहीं किया जा सकता। बल्कि लोगों को शिक्षित करना व उन्हें चलचित्रों, समाचार पत्रों के माध्यम से समझाना बुझाना बहुत जरूरी है। आकाशवाणी का उपयोग भी लिया जा सकता है। खराब इञ्जन वाले वाहनो के चलने पर प्रतिवध लगा दिए जाएँ और हार्न का प्रयोग सीमित कर दिया जाये।

सार्वजनिक स्थानों पर जोर से बजाए जा रहे ट्रांजिस्टरो लाउडस्पीकरो, रेडियो पर भी अकुश लगाया जाना चाहिए। इन बातों को जनसाधारण समझे तथा कड़ाई से पालन किया जावे तो निश्चित रूप से होने वाली भयंकर घटनाओं से काफी हद तक मुक्त रहा जा सकता है।

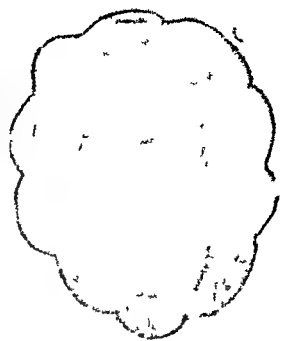
शोर से बहुत से विद्यार्थियों को जो नगरों में रहते हैं पढाई का बहुत नुकसान होता है। क्योंकि प्रचार कार्य के लिये लाउडस्पीकरो को निरन्तर बजाना, उनके ध्यान को बाँट देता है। अध्ययन के लिये एकाग्रता की आवश्यकता है। इस अवध में ही सरकार को कानून बनाकर रोक लगायी जानी चाहिये जिससे विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं भविष्य पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़े।

—श्री टीकमचन्द दानी
रायपुर बाया पाटन (भालावाड़) राज०

सुरारहित पेय

—श्री डा महेश चन्द्र पाण्डे

* चाय
* काफी
* कोको



डा० पाण्डे जी का जन्म नवम्बर १९४४ अल्मोडा (कुमायू उ० प्र०) में हुआ । प्रारम्भिक शिक्षा अल्मोडा व नैनीताल में हुई । बी. ए. एम.एस. उपाधि (लखनऊ विश्वविद्यालय) प्रथम स्थान में उत्तीर्ण (१९७० में) की । डी. ए. वाई. एम. (द्रव्यगुण) उपाधि, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, का. हि. वि. वि., वाराणसी से उत्तीर्ण (१९७४ में), की । सम्प्रति स्नातकोत्तर स्तर पर अध्यापन कार्य में कार्यरत हैं ।

आपका प्रस्तुत सुरारहित पेय-चाय, काफी, कोको शीर्षक सचित्र लेख निश्चय ही पाठकों के स्वास्थ्य संवर्धन में योगदान देगा, ऐसी आशा है—

—विशेष सम्पादक

सुरारहित पेयों की श्रेणी में मुख्य रूप से व बहुलता से प्रचलित द्रव्यों में चाय, काफी व कोको आदि प्रमुख हैं । इनमें चाय का प्रचलन चीन से प्रारम्भ हुआ माना जाता है तथा यह योरोप में लगभग १६ वीं शताब्दी में व्यवहृत हुआ । उस समय अत्यधिक मूल्य के कारण इसका व्यवहार सामान्य जनता तक नहीं हो पाया परन्तु पिछली शताब्दी से इसका प्रयोग सामान्य सा हो गया है । चीन के अलावा जापान, भारत आदि देशों में भी यह व्यवहृत है । काफी का उत्पत्ति स्थान अफ्रीकानिया (अफ्रीका) माना जाता है और इसका प्रचलन चाय के प्रचलन के बहुत दिनों के बाद हुआ । वर्तमान समय में भारत में भी इसकी खेती की जाती है और यह सर्वोत्तम है । कोको का व्यवहार पेय व भोज्य पदार्थ के रूप में प्राचीन समय से ही दक्षिणी अमेरिका में होता रहा है, परन्तु आजकल यह अफ्रीका में भी बहुतायत से पैदा होता है ।

चाय (*Cammellia sinensis* Linn,
Family-Theaceae)

परिचय—इसका सदा हरा-भरा एक धुप होता है जो कि लगभग २-५ फीट तक ऊँचा होता है । इसके पत्र

एकान्तर, सदा हरित कुछ दीर्घ वृत्ताकार या अमि-लट्वाकार, सदाशुर, कुछ चिकने तथा जब पृष्ठ मृदु रोमण होते हैं । नयी पत्तियाँ अधिक मृदु रोमण होती हैं । परिपक्व होने पर ये गहरी हरी रंग की, मासल २ से १२"



चाय

लम्बी होती हैं। इसके पुष्प एकाकी या गुच्छों में २-४ एक साथ निकलते हैं। ये सफेद व सुगन्धित होते हैं इसका फल हरिनाम भूरा १ से ४ कोषों से युक्त होता है जिसमें प्रायः १ से ३ बीज रहते हैं। ये बीज गोल या चपटे व भूरे रंग के होते हैं।

प्राप्तिस्थान चीन, जापान, फारमोसा, जावा, सुमात्रा, लङ्का व भारत। भारतवर्ष के उत्तरी व दक्षिणी क्षेत्रों में ७००० फीट की ऊँचाई में इसकी खेती की जाती है। उत्तर भारत में ब्रह्मपुत्र, आसाम, जलपाईगुड़ी, देहरादून, कुमायूँ आदि तथा दक्षिण में केचीन, नीलगिरी, कोयंबूर आदि।

प्रयोज्य अङ्ग—पत्र

रासायनिक संगठन—इसके पत्रों से लगभग २५% कटेचिन, कैफीन ३-४% तथा अन्य पदार्थ एमाइनो एसिड, कार्बोहाइड्रेट, डाइआइस आदि प्राप्त होते हैं। आसाम से प्राप्त चाय के पत्रों से टेनिन २२.२% प्रोटीन १७.२% कैफीन ४.३%, स्टार्च ०.५%, फ्रूडफाइबर २७% रिह्यू-सिंग सुगर ३.५%, पेक्टिन ६.५% एस ५.६% तथा रिवोफेविन, निकोटिनिक एसिड, एसकोरबिक एसिड आदि प्राप्त होते हैं।

कटेचिन (टेनिन) के कारण चाय का स्वाद कुछ कसैला व कैफीन के कारण स्फूर्तिदायक व मादक होता है।

निर्माण विधि—व्यवसायिक चाय अनेक रूपों में प्राप्त होती है, जैसे ब्लैक टी, ग्रीन टी, उल्लंग टी, ब्रिक टी व लेटपेट टी। परन्तु उद्यानों से उपलब्ध चाय के पत्रों को व्यावसायिक रूप में आने तक विशिष्ट प्रक्रियाओं से होकर गुजारना पड़ता है, उपरोक्त प्रकारों में से ग्रीन टी व ब्लैक टी का अधिक प्रचलन है।

ब्लैक टी (Black Tea)—सर्वाधिक इसी चाय का निर्माण किया जाता है। इस विधि में चाय के पत्रों को सुगन्धता से तोड़कर व विभिन्न प्रक्रियाओं जैसे विदर्श, रोलिंग, फर्मेंटिंग, ड्राइंग आदि से गुजारना पड़ता है। सारे विश्व में इसका प्रयोग अधिक होता है।

ग्रीन टी (Green Tea)—इस विधि में पत्रों को तोड़कर वाष्प द्वारा वाष्पित (Stemming) या किसी वर्तन

में हल्का भून (Pan Fring) दिया जाता है। उपरोक्त दोनों ही विधियों का उद्देश्य पत्रों में उपस्थित इन्जाइम्स को अक्रियाशील बना देना है। वाष्पीकरण की विधि अधिकतर आसाम में व भूतने की प्रथा देहरादून, कांगडा आदि में अधिक प्रचलित है।

उल्लंग टी (Oolong Tea)—इसकी विधि भी ग्रीन टी के समान ही है परन्तु इसमें पत्रों को अल्प-किण्वन (Semi fermentation) की विशिष्ट प्रक्रिया से गुजारना पड़ता है।

ब्रिक टी (Brick Tea)—इसका निर्माण ब्लैक व ग्रीन टी दोनों ही से होता है। ब्लैक ब्रिक टी का निर्माण, ब्लैक टी के बचे हुए अवशेषों से व ग्रीन ब्रिक टी हरे पत्रों से बनाई जाती है। इसके लिये उपयुक्त सामग्री को वाष्प देकर ब्रिक्स में परिणित कर दिया जाता है। यह विधि अधिकतर तिब्बत में प्रचलित है।

लेटपेट या लेप्पेट टी (Letpet or Leppet Tea) इसका प्रचलन विशेषकर बर्मा में होता है। इसका निर्माण पत्रों को उबाल कर या वाष्प से वाष्पित कर विशिष्ट प्रकार के गढ़ों (Pits) में कुछ समय तक सुरक्षित रखकर किया जाता है। गढ़ों में कुछ समय तक रखने पर यह विशिष्ट प्रकार की हो जाती है।

उपरोक्त सभी प्रकारों की चाय विभिन्न प्रदेश, जल-वायु व समय आदि के अनुसार अलग-अलग प्रकार की होती हैं अतः उसको समरूप करने के लिए इनको एक अन्तिम विशिष्ट प्रक्रिया ब्लेंडिंग (Blending) से गुजारना पड़ता है ताकि बाजार में उपलब्ध चाय एक समान रूप रंग आदि को प्राप्त न हो सके।

अपमिश्रण (Adultration)

चाय के अपमिश्रण के लिए, उपयोग की हुई चाय का सर्वाधिक प्रयोग होता है। इसके अलावा अन्य वन-पतियों के पत्रों जैसे—तरबुज (Cassia auriculata, Linn) उई (Phaseolus mungo, Linn) की भूसी का अपमिश्रण किया जाता है। चाय के बुरादे का भी मिश्रण कभी-कभी किया जाता है।

उत्तम चाय की परीक्षा—उत्तम चाय में कैफीन की मात्रा १.५ से ५% तक अवश्य होनी चाहिए।

काँफी (Coffea Linn, Family Rubiaceae)

परिचय—काँफिया जीनस के अन्तर्गत ५० से लेकर ६० जातियाँ मिलती हैं परन्तु उनमें से सिर्फ ४-५ जातियाँ से ही काँफी उपलब्ध की जाती है जैसे—सी० ऐरेविका, सी० रोबस्टा, सी० लिबेरिका, सी० स्टेनोफाइला आदि। उपरोक्त में से भी सी० ऐरेविका की बहुतायत से खेती की जाती है और यह सारे विश्व की ६०% काँफी की आपूर्ति करता है।

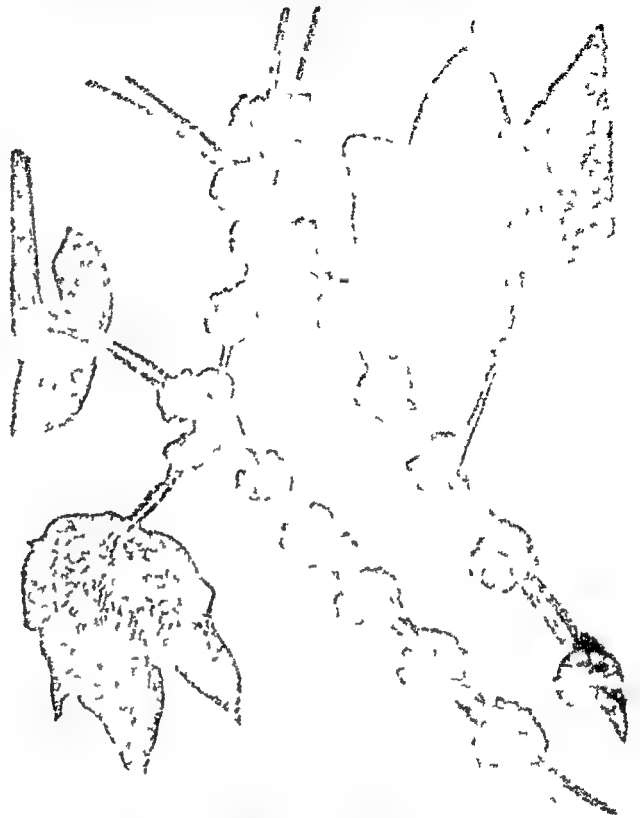
काफिया ऐरेविका (Arabian Coffee)—इसका एक सदा हरा भरा क्षुप लगभग ४ से ५' ऊँचा होता है। इसमें मुख्य तने से शाखाएँ युग्म में निकलती हैं जो कि विपरीत या चक्राकार होती हैं। इसके पत्र गहरे हरे रंग



काफिया ऐरेविका या अरबियन काँफी

के कुछ खर व विपरीत होते हैं। पुष्प सफेद रंग के, सुगन्धित तथा गुच्छों में पत्रकोण से निकलते हैं। फल छोटे-छोटे अपक्व अवस्था में गहरे व परिपक्व अवस्था में खाल हो जाते हैं। इसके अन्दर गूदा (Pulp) होता है जिसके अन्दर अधिकतर दो अण्डाकार, धुरिताम भूरे रंग के बीज होते हैं जो कि एक पतली झिल्ली व सफेद त्वचा से ढके रहते हैं।

काफिया रोबस्टा (Congo Coffee) इसका वृक्ष उपरोक्त जाति के समान, परन्तु आकार में बड़ा होता



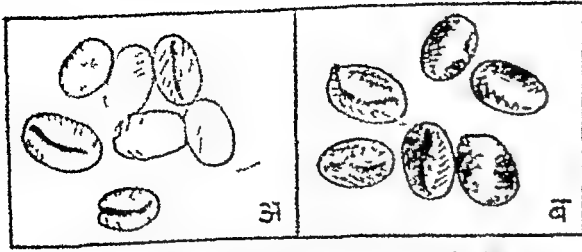
काफिया-रोबस्टा

है। इसमें उत्पन्न होने वाले फल संख्या में अधिक, हल्के लाल रंग के होते हैं। इसके बीज उपरोक्त जाति से छोटे व आकार में अधिक गोल होते हैं।

प्राप्ति स्थान—भारतवर्ष में इसकी खेती दक्षिण में की जाती है, इसके अलावा यह जावा, वेस्ट इन्डोज, पूर्वी अफ्रिका, दक्षिणी अमेरिका में भी उत्पन्न होता है।

प्रयोज्य अङ्ग—फलों से प्राप्त बीजों का प्रयोग काँफी निर्माण में किया जाता है। इसके अलावा मलाया के कुछ प्रान्तों में इसके पत्रों का भी प्रयोग होता है।

बीजों का भौतिक स्वरूप—सूखे हुये बीजों का आकार अण्डाकार, लगभग १/२ से १ सेमी० लम्बे होते हैं जो कि एक तरफ उन्नतोर तथा दूसरी ओर कुछ चपटे होते हैं। इनका रंग हल्के नीले से लेकर पीताम्ब या भूरे रंग का होता है जो कि जलवायु, भूमि आदि पर निर्भर करता है।



स्थानीय बाजार में उपलब्ध काफी के बीज

रासायनिक संगठन—इसके बीजों में कैफीन १-२% क्लोरोजनिक एसिड ७ से ८%, आर्गेनिक एसिड जैसे टारटरिक १%, ट्राइगोनलिन १% तथा सैल्यूलोज, सुगर व प्रोटीन आदि पाया जाता है। कैफीया अरेबिका के भुने हुए बीजों में प्रोटीन-११.२३%, कैफीन ०.८२%, फैट १३.५६%, सुगर ०.४३%, डेक्सट्रोन १.२४% व कैफीटनिक एसिड ४.७४% व एस ४.५६% पाया जाता है, कैफीया रोबस्टा में कैफीन की मात्रा १.५ से २.५% तक होती है।

निर्माण विधि—व्यावसायिक कॉफी का निर्माण मुख्य रूप से निम्न दो प्रकार से होता है—

(१) शुष्क विधि (२) आर्द्र विधि

शुष्क विधि : इस विधि का प्रयोग अल्प-साधन युक्त होने पर किया जाता है। सर्व प्रथम फलों को २-३ सप्ताह तक धूप में सुखा लिया जाता है। तत्पश्चात् उनमें से बीजों को अलग कर व भूत कर काफी का निर्माण किया जाता है इस चेंरी या नेटिम काफी कहते हैं।

आर्द्रविधि : इसे विधि में फलों का संग्रह कर इसे विभिन्न प्रक्रियाओं से होकर गुजारना पड़ता है जैसे—पल्पिंग, फर्मेंटिंग, वाशिंग व ड्राइंग। इस विधि से निर्मित काफी को फ्लाशेशन या पाचमेंट काफी कहा जाता है।

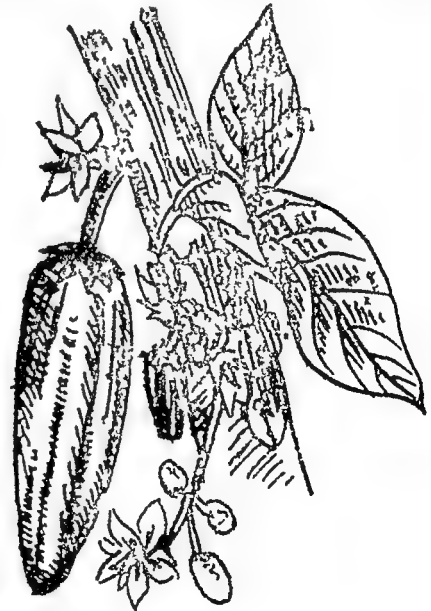
चूँकि व्यवहृत काफी का निर्माण बीजों को भून कर किया जाता है अतः बिना भूने हुए बीजों में कोई स्वाद नहीं होता। कच्ची काफी की एक विशेष हल्की मधुर गंध होती है। इसका पेय बनाने के लिए भूनकर प्रयोग किया जाता है। बीजों को भूनने के पश्चात् ही इसमें विशिष्ट रंग, रूप, स्वाद व सुगन्ध उत्पन्न होती है। काफी का रूप, रंग, स्वाद आदि इसके सम्यक् भूनने पर ही निर्भर करता है। अधिक भूनने पर इसका स्वाद कड़ुवा व कम

भूनने पर इसके कैफीन मात्रा (Caffeine content) पर प्रभाव पड़ता है।

अपमिश्रण—इसमें अधिकतर मिलावट चिकोरी की जड़ (Cichorium-intybus Linn) की जाती है। इसके अलावा कासमर्द व चक्रमर्द के बीजों तथा सोयाबीन व मटर के बीजों का भी मिश्रण किया जाता है।

काको (Theobroma cacao L.,
Family-Sterculiaceae)

परिचय—इसके वृक्ष अधिकता से ५० से १५०० फीट की ऊँचाई तक प्राप्त होते हैं जो कि लगभग ४० फीट तक ऊँचे होते हैं। इसके पत्र पतले, चमकदार, आयताकार, मालाकार, नवीन अवस्था में कुछ लाल व परिपक्वावस्था में हरे रंग के होते हैं। पुष्प सीधे तने से या पुरानी टहनियों से छोटे २ गुलाबी सफेद रंग के ५ पंखुड़ियों युक्त गुच्छों में लगते हैं, इसके फल लगभग ८ से १५ इंच तक लम्बे व ३ से ४ इंच तक चौड़े, खीरे के आकार के नालीदार (Furrowed) चर्मवत् (Leathery) होते हैं जो अपक्वावस्था में हरे रंग के व परिपक्वावस्था



कोको

में पीले या नारंगी लाल रंग के हो जाते हैं, इसके अन्दर २० से ५० तक, क्रीम के रंग व बादाम के आकार के



०.५ से १" तक लम्बे बीज, ५ कतारों में लगे रहते हैं।
ये बीज एक मधुर पदार्थ से घिरे रहते हैं।

प्राप्ति स्थान—अमेरिका, वेस्टइन्डोज, मेक्सिको
आदि।

प्रयोज्य अंग—फलों से प्राप्त बीज।

रासायनिक संगठन—कोको का मुख्य संगठन वसा
है जो कि लगभग ५०% तक होता है। इसके अलावा
थियोब्रोमिन १ से ३%, कैफीन-०.१ से ०.४% तक
होता है।

निर्माण विधि - सर्व प्रथम बीजों को एकत्र कर ५ से
१० दिन तक किण्वन (Fermentation) के लिये रख
देते हैं और अल्प-किण्वन (Semi fermentation) व
विशिष्ट गंध उत्पन्न हो जाने पर पुनः निकालकर, धोकर
सुखा लिया जाता है। इसके पश्चात् इन्हें भूना जाता
है। भूने पर इसमें विशिष्ट गंध, रूप, रंग आदि उत्पन्न
हो जाती है। तत्पश्चात् इन्हें तोड़कर छोटे-छोटे निब्स
(Nibs) में परिणित कर दिया जाता है जो कि प्रायः
समान आकार के बनाये जाते हैं। इन्हीं का प्रयोग कोको
व चाकलेट बनाने के लिये किया जाता है। चाकलेट व
मक्खन बनाने के लिये इनको रोलरो में डालकर लुन्दी में
परिणित कर दिया जाता है जिसे मास (Mas) कहते हैं।
इसी मास के पीसने की क्रिया से उत्पन्न गर्मी के कारण
यसा पिघल कर अलग हो जाती है जिससे कोको बटर
का निर्माण होता है। मास को ठंडा व घनीभूत करके
चाकलेट का निर्माण होता है। इस प्रकार प्राप्त कोको में
सिर्फ १८ प्रतिशत चर्बी होती है।

अपमिश्रण—इसमें अधिकतर मक्के के आटे व शर्करा
की मिलावट की जाती है जिससे कि यह सुपाच्य हो
सके।

संस्थानगत कर्म व प्रयोग—चाय व कॉफी के बीजों
से प्राप्त होने वाले कैफीन, थियो फाइलिन व कोको के
बीजों से प्राप्त थियोब्रोमीन के गुण कर्म लगभग एक
समान हैं। थोड़ा बहुत ये अपने विशिष्ट संस्थानिक गुण-
कर्मों के कारण एक दूसरे से भिन्न होते हैं जैसे कैफीन
का विशिष्ट कर्म केन्द्रीय नाडीवह संस्थान पर, उसके
समस्त द्रव्य थियोफाइलीन का परिहृद्-धमनी (Coronary

artery) के विस्फारण व मूत्रल कर्म तथा थियोब्रोमीन
का विशिष्ट कर्म मासपेशियों पर होता है।

मुख्य रूप से उपरोक्त द्रव्यों में निम्न कर्म दृष्टिगोचर
होते हैं—

१—मूत्रल।

२—हृदपेशी उत्तेजक।

३—श्लेष्मण पेशी (Smooth muscle) का विस्फारण
जैसे श्वसननलिका आदि।

४—केन्द्रीय नाडीवह संस्थान उत्तेजक।

(१) रक्तवह संस्थान—इस संस्थान पर विशिष्ट कर्म
थियोफाइलीन व सबसे अल्प कर्म कैफीन का होता है।
अत्यधिक मात्रा में कैफीन हृदयोत्तेजक है परन्तु यह
केन्द्रीय नाडीवह संस्थान को उत्तेजित करने के कारण
हानिकारक है। अधिक मात्रा में थियोफाइलीन भी हृदयो-
त्तेजक है व अनियमितता उत्पन्न करता है, अतः उपयुक्त
मात्रा में यह हृदयोत्तेजक होने के कारण हृदयज्वर दमा
(Cardiac Asthma) फुफ्फुसीशोफ (Pulmonary
Oedema) आदि की अवस्था में विशेष लाभकारी
होता है।

(२) श्वसन संस्थान—इस संस्थान पर थियोफाइलीन
व कैफीन दोनों का ही कर्म उत्तेजक होता है और इसका
कार्यक्षेत्र मस्तिष्क में स्थित श्वसन केन्द्रों पर होता है।
उपरोक्त दोनों द्रव्यों में से प्रथम विशेष महत्त्व का है
क्योंकि यह श्वसन केन्द्र उत्तेजक होने के साथ हृदयोत्तेजक
भी है अतः यह श्वसननलिका-दमा (Bronchial Asthma)
में अधिक लाभप्रद होता है।

(३) नाडीवह संस्थान—इस संस्थान पर कैफीन का
विशिष्ट प्रभाव पड़ता है व उत्तेजक है। थियोफाइलीन
का प्रभाव कैफीन की तुलना में अल्प व थियोब्रोमीन का
प्रभाव एकदम नगण्य है। इसी उत्तेजक गुण के कारण
यह स्फूर्तिदायक होता है। यह थकान को कम करता है
और शरीरिक कार्य क्षमता को बढ़ाता है। मुख्यरूप से
इसका कार्यक्षेत्र साइक्लिक-केन्द्रों पर है। इन्हीं गुणों के
कारण अर्धविभेदक (Migraine) व अन्य शिरःसूत्र की
अवस्थाओं में कैफीन को प्रयोग अन्य औषधियों जैसे एस-
परीन, कौडीन, अर्गोटमीन आदि के साथ मिला कर किया
(शिर्षा पृष्ठ ३५५ पर)



श्री डा. हसमुख सी शाह MSAM

चाय का सामान्य परिचय

चाय भिन्न-भिन्न भाषा में निम्नोक्त नाम से पहचानी जाती है। जैसे—(१) लैटिन में Camellia Thea (कमेलीया थीया) (२) हिन्दी में—चाय, चा, (३) मराठी में—चक्का (४) बंगाली, नेपाली, मद्रामी और गुजराती में चा, (५) मलयालमी में—चाय (६) तेलुगु में—टेपकु, (७) तामिलनाडु में—टेयिलै, (८) संस्कृत में—चाह, चविका, श्लेष्मारि और (९) अंग्रेजी में—टी (Tea)

चाय के एक प्रकार के छोटे वृक्ष एवं धूप के पत्ते होते हैं। इसका धूप प्रायः डेढ़ से दो हाथ बड़ा होता है। इनके पत्ते ३" से ६" लम्बे और २ से २½ इंच चौड़े लम्बे गोलकार, नोकदार, अणुयुक्त, साधारण चिगड़े हुये सफेद पलुडोयुक्त होते हैं। यह हरी और कृष्ण ऐसे दो प्रकार की होती है। चाय के बीज हल्के भूरे रंग के होते हैं। हरी चाय में से भीठी खुशबू आती है। इसके पत्र में से एक खास प्रकार का तेल निकलता है जिनको अंग्रेजी में (लिमन-ग्रास-आईल) कहा जाता है। जिनका प्रयोग औषधरूप में त्वचा पर मातिश एवम् अम्यग के रूप में करने से त्वचा रक्तवर्ण की हो जाती है। चाय के अनेक प्रकार में भी वादशाही चाय (Imperial Tea) सर्वोत्तम मानी जाती है। कई बार हरी चाय को विशेष रंग देने के लिए व्यापारी लोग 'मोरथुथु' (प्रचण-न्तु) नाम के विषयुक्त द्रव्य का कुछ अंश 'डालते' हैं जिसके प्रयोग से स्वास्थ्य को विशेष हानि होती है।

उत्पत्तिस्थान और भारतवर्ष में चाय का प्रयोग—

सर्वप्रथम चाय विशेष रूप से चीन, मलाया और जापानादि विदेशों में ही पैदा होनी थी। किन्तु आजकल तो भारत में भी आसाम, नीलगिरी के अतिरिक्त पडोस के देशों लका, वेहराट्टन, सिक्किमादि अनेक प्रांतों में

चाय की पैदाइश अच्छे रूप में होती है जो विदेशों में भी भेजी जाती है।

सोलहवीं शतक तक भारत देश में चाय का बिल्कुल प्रचार नहीं था। किन्तु अंग्रेजों के भारत आने के बाद जब ईस्ट इण्डिया कम्पनी के सहजर्वे शतक में चाय की खेती का प्रारम्भ किया तब से भारत के लोग चाय पीने लगे हैं। सन् १८०७ से भारतीय चाय ससार में सर्वोत्तम साबित हुई जो क्रमशः १६ वीं और २० वीं शताब्दी में चाय प्रत्येक गाँवों में और भोपड़ी में पहुँच गई। जिसका प्रसार स्वरूप भी आज वर्तमान काल में हम प्रत्येक घर में देख सकते हैं कि प्रत्येक जगह पर दिन प्रति-दिन चाय से ही हमारा स्वागत होता है।

चाय का रासायनिक संगठन

चाय में मुख्य द्रव्य कैफीन (Caffine) है। उसे थीइन (Theine) भी कहा जाता है जो शरीर को उत्तेजित करता है। जिसका प्रमाण ३% (प्रतिशत) होता है। दूसरा द्रव्य टैनीक-एसिड (Tanic acid) १२% से १५% प्रमाण में कपायाम्ल के रूप में होता है। जो शरीर को अधिक हानि पहुँचाता है। और तीसरा द्रव्य उडनशील तैलीय पदार्थ १% से १% में घुला हुआ रहता है।

उपर्युक्त संगठन के प्रथम मुख्य द्रव्य कैफीन से डाक्टर लोग कैफाईन, एट-सोडी-वेन्थोक्स, कैफाईन-साईड्रस आदि अनेकविध औषधि-नुस्खे बनाते हैं। जिनका उपयोग सामान्यतः शिरशूल, मूत्रकृच्छ्र, शुक्रलाव, हृदय और नाडी की अति दीर्घत्वता, फुफ्फुसशोथ, हृदयजन्य अन्य विकार, सर्वांगशोथ, आँत्र के विविध रोग, चिरकाली वृक्क-प्रदाह (Chronic interstitial-nephritis) आदि कई विकारों पर आधुनिक विज्ञान में इसका प्रयोग अति प्रमाण में होता रहता है।



शरीर पर चाय का कार्य एवं चाय के गुणधर्म -

चाय का क्वाथ रवाद में कर्पूरा और कटु विपाक और वीर्य में उष्ण होने से कफहर, वातवृद्धिकर तथा पोष्टिक है। दूध मिलाकर बनाया गया फाण्टस्वरूप चाय रवादु, कफघ्न, स्वदेल, उत्तेजक, शीतहर, ध्रमहर, जड़ता नाशक, ज्वर, शिर शूल, कास और प्रतिश्याय में लाभकर है। और शरीर में नई चेतना मिलती है।

चाय बनाने की विधि—

सामान्य रूप से चाय दो रीति से बनायी जाती है। जिनमें (१) क्वाथ विधि से (Decoction) चाय दुग्ध शक्करादि को एक ही साथ में डालकर ५-१० मिनट तक उबालना। (२) फाण्ट विधि से (Infusion) उबलते हुए जल में थोड़ी चाय डालकर ढक्कन-ढक्कर ५-७ मिनट रख दें और बाद में शीतल दुग्ध मिलाकर बनायी हुई चाय पीने में बहुत कम हानि होती है। प्रयोग विधि से उबालकर बनायी हुई चाय स्वास्थ्य को ज्यादा नुकसान करती है।

शरीर-स्वास्थ्य पर चाय का मादक प्रभाव

वर्तमान काल में चाय से ही किसी का स्वगत करने की प्रथा के कारण दिन-प्रतिदिन देश और समाज को हानि हो रही है। स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। व्याधियां बढ़ती जा रही हैं। जैसे कि—चाय को विशेष उबाल करने से कपायाम्ल (टैनिक एसिड Tannic-Acid) अधिक आता है। शरीर की रक्तवाहिनियों को कठोर बनाकर रक्तपरिभ्रमण में हानि करता है। यकृत के रस-स्राव को भी हानि होती है। चाय की बड़ी पत्ती की अपेक्षा में Dust अर्थात् बारीक चूर्ण (Powder) में अधिकतम टैनिक एसिड मिलता है। इसी दृष्टि से होटल वाले कम खर्च में अच्छा रज्जु लाने के लिये नखिली कडक चाय में प्रायः पाउडर चाय का उपयोग करते हैं। ऐसी कडक चाय अधिक रूप में पीने से क्षुधामाद्य होता है। दीर्घकाल्यता आती है। आहार का पचन नहीं होता। ठीक समय पर चाय नहीं मिलने पर शिर शूल होता है। सुस्ती एवं बेचैनी लगती है। पंर में वेदना होती है। जठ्मा आते हैं। कोई कार्य में ठीक रूप से मन लगता नहीं है और निद्रानाश होता है। मुखमंडल का तेज नष्ट होता

है। पाचन क्रिया में विकृति आती है। रक्त का क्वाथ बढ़ता है। वात नाडीयून, हृदय क्रिया में अनियमितता और वक्षस्थल आदि विभाग भी हो जाते हैं। ऐसा अनुभव और अभिप्राय अधिक चाय पीने वाले लोगों तथा डाक्टरों का प्रायः अनुभव है।

चाय के औषधीय प्रयोग

(१) ज्वर—पुष्पू चाती हरी चाय ज्वर में लेने से मन भूष की वृद्धि होती है। उदर हल्का होता है तथा स्वेद द्वारा ज्वर का विष शरीर से बाहर निकल जाने पर ज्वर शान्त होकर शरीर में नई ताजगी आती है। मन प्रसन्न होता है, खान, आलस्य आदि का नाश होता है। इसके अतिरिक्त यह पुष्पूचाती हरी चाय के साथ गुंठी, शक्कर, आर्द्रक, तुलसीपत्र मिलाकर अष्टमांग पत्राय कर पीने से पीनम, शीत ज्वर, जड़ता, आगतुर्ग ज्वरादि का प्रशमन होता है।

(२) उदरशूल—उदर के शूल पर हरी चाय के छेल का मालिश करने से और पीने से ठीक फायदा होता है।

(३) प्रतिश्याय—शीत एवं वर्षा से आघातजन्य प्रतिश्याय पर और कठदाह, कठशूल, शिरो-आग्मान, कप, मलावरोधादि विकारों में चाय का सेवन और उबलते जल में चाय डालकर छिद्र वाला ढक्कन रखकर, गरम कपड़ा लपेट कर उसका 'नन्य' लेने से शीघ्र लाभ होता है। हरी चाय, पुदीना, तुलसी, अदरक, वचा तथा गुठ डाल कर बनाई गई चाय से जीर्ण प्रतिश्याय का शमन होता है।

(४) अग्निदाह—अग्नि की लपट, गरम जल, एसिड, गरम तैलादि किसी से भी जलने पर चाय के उबले हुए जल में कपड़े की पट्टी सिगोकर उस अङ्ग पर रखें। बार-बार ऐसी सीधी हुई चाय के पानीयुक्त पट्टी २-३ घण्टे तक जले हुए भाग पर रखने से फफोले नहीं होते और त्वचा पूर्ववत् बन जाती है।

(५) थकावट—थकावट, आलस्य, बेचैनी इत्यादि में अल्प मात्रा में चाय का सेवन करने से तुरन्त लाभ होता है।

(६) नेत्राभिष्यन्द—चाय का क्वाथ १/४ भाग से बनाया हुआ हो ऐसे प्रवाही का बूँद सुबह-शाम डालते रहने से २-३ दिन में नेत्राभिष्यन्द होता है।

(७) कण्ठक्षय—आमाशय के रस की उप्रता एवम् पाचन क्रिया की विकृति से उत्पन्न विकारों में चाय के क्षाथ से दिन में २-३ बार कुल्ले कराते रहने से क्षत का रोपण हो जाता है।

चाय पीने वालों के लिए संक्षिप्त नियम

१. बड़ा भारी शरीर वाले और बहुत खाने वाले लोगों को प्रमाणसर चाय पीना लाभकारी है। २. दुबले-पतले और कमजोर लोगों को चाय नहीं पीनी चाहिये। यदि पीना हो तो ज्यादा दुग्ध डाल कर पीनी चाहिये। ३. सुबह में चाय के साथ लघु आहार (नास्ता) स्वरूप में लिया जा सकता है। किन्तु दुपहर और साय काल के भोजन के पश्चात् चाय पीने से नुकसान होता है। ४.

मृदु कोष्ठ वाले लोगों को बहुत कड़वी और ज्यादा शक्कर वाली चाय नहीं पीनी चाहिये। ५. प्रायः करके दिन में १ से २ बार से ज्यादा बार कभी भी चाय नहीं पीनी चाहिए।

अम्लपित्त, दाह, निद्रानाश, उष्माद, हिस्टीरिया, अतिसार, प्रवाहिका, अर्श, शुक्र का पतलापन, अग्निमाद्य, शुष्ककास, वृक्कप्रदाह आदि विकारों से पीडित तथा विशेषरूप से छोटे बच्चों को कभी भी चाय नहीं देनी चाहिये।

शीतकाल और वर्षा ऋतु में सम्यक् मात्रा में चाय सेने से विशेष हानि नहीं पहुँचती। किन्तु ग्रीष्म और शरद ऋतु में चाय का अधिक सेवन अधिकतम हानि देगा।

—डा० हसमुख सी-शाह, M S A M
असिस्टेंट रिसर्च आफीसर मणिवेन अमृतलाल
सरकारी आयुर्वेदिक हॉस्पिटल, अहमदाबाद, ३८००१६

सुरारहित पेय—चाय, काफी, कोको

(पृष्ठ ३५२ का शेषांश)

जाता है। मदात्यय (Alcoholic Poisoning) में भी इसका प्रयोग लाभदायक सिद्ध होता है।

(४) पचन संस्थान—कैफीन का प्रभाव इस संस्थान पर विशेष रूप से आमाशय स्थित एसिड व पैंपसिन पर पड़ता है। यह उपरोक्त दोनों स्रावों की मात्रा को बढ़ा देता है। आमाशयिक व्रण (Peptic Ulcer) वाले रोगियों में इसका प्रभाव अधिक पड़ता है, अतः हानिकारक होता है। थियोफाइलीन, पित्ताशय व उसके अन्य अवयवों (Biliary Tract) के सकोच को दूर करता है साथ ही शुद्ध व वृहत् आन्त्र की गति को कम करता है। कभी-कभी यह मुख द्वारा दिखे जाने पर क्षुधानाश व आमाशयिक विकार जैसे क्षौम आदि उत्पन्न करता है। एमाइनोफाइलीन के रूप में इसका प्रयोग शिरागत पित्ताशय के सकोच की अवस्था में किया जाता है।

(५) मूत्रवह संस्थान—इस संस्थान पर कैफीन आदि द्रव्यों का मूत्रल कर्म होता है। थियोफाइलीन का कर्म सबसे प्रबल, थियोब्रोमीन का मध्यम परन्तु अधिक समय तक व कैफीन का सबसे अल्प होता है। इनका कार्य क्षेत्र मुख्य रूप से वृक्क की नलिकाओं में उपस्थित विशिष्ट

एन्जाइम पर होता है और ये सोडियम के पुनर्शोषण को कम करके मूत्रल कर्म करते हैं। अतः इस गुण के कारण इनका प्रयोग वृक्कजशोफ की अवस्था में किया जाता है।

विषैला प्रभाव—

कैफीन की घातक मात्रा लगभग १० ग्राम है परन्तु १ ग्राम से अधिक की मात्रा में ही पेन्डीय नाडीवह संस्थान व रक्तवह संस्थान के विकार उत्पन्न होने लगते हैं। इनमें मुख्यतया मचली, वमन, शिर शूल, हृदक्षिप्रता (Tachycardia), स्वतन्त्रमूत्रलता (Free Diuresis), चक्कर, अनिद्रा, उत्तेजना, वैचैनी आदि होने लगते हैं।

अतः उपर्युक्त तथ्यों का ध्यान में रखते हुए यह प्रतीत होता है कि ये द्रव्य एक निश्चित मात्रा में लाभप्रद हैं परन्तु अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से विभिन्न शारीरिक व मानसिक विकारों को उत्पन्न करते हैं।

—डा० श्री महेश चन्द्र पाण्डेय
बी०ए०एम०एम०एस०, डी०ए०वाई०एम०
डिमास्ट्रेटर—द्रव्य गुण चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
का०हि०वि०वि०, वाराणसी।



मद्यपान का स्वास्थ्य पर धातक प्रभाव

श्री डा. शिवपूजन सिंह कुशवाह
साहित्यात्मकार एम ए

गेहूं, जौ, चावल, ताड़, खजूर, महुआ, गुठ, घान, जामुन, अजवायन, अमूर, गन्ना, कन्द-मूल आदि से मद्य का निर्माण किया जाता है। भारत में महुए का मद्य प्रसिद्ध है।

संस्कृत में 'सुरा' हलिप्रिय, हाला, वरुणात्मजा, गघोत्तमा, चपला, वारुणी, आसव, अमृता, बीरा, महानन्दा, मदिव्हा आदि नाम हैं। आंग्ल भाषा में 'Liquor' (लिकर) Wine (वाइन) प्रसिद्ध शब्द है। शराब को विष इसलिए कहा गया है कि उसमें 'अल्कोहल' है। यह विशेष रासायनिक प्रक्रिया से उत्पन्न होने वाला एक ऐसा विष है, जो किसी भी वस्तु में ताजा अवस्था में सु-मधुर-तत्त्व के उपस्थित रहते हुए नहीं पाया जाता।

वाइन (Wine) में १०% अल्कोहल होता है। वियर (Beer) में ३% है जो एक हल्की शराब समझी जाती है। व्हिस्की (Whisky), ब्रान्डी (Brandy) में ४० से ६०% अर्थात् आधे से अधिक अल्कोहल होता है। जितना अल्कोहल जिस शराब में अधिक होता है उतनी ही वह अच्छी समझी जाती है क्योंकि उससे मादकता अधिक होती है। यही कारण है कि मद्यपान करने से मलावरोध, सग्रहणी, राजयक्ष्मा और दमा के रोग हो जाते हैं।

वेदों में मद्यपान निषेध— "न स स्वी दक्षो वरुण ध्रुतिः सा सुरा मयुर्विभीक्ष्णो अचिन्ति"

[ऋ० मं ७ सूक्त ८६ म ६]

श्री सायण भाष्यम्—वक्ष्यमाणसुराप्रमादकारिणी, मृत्यु, शोषश्च गुर्वादि विषयः सन् अनर्थं हेतु विभीदकं द्यूतसाधनोक्तं द्यूतेषु पुरेयन्।

अर्थात्—वह सुरा प्रमाद (आलस्य) करने वाला, मय्यु, शोष, निश्चित अनर्थ का कारण और द्यूत (जुए) के लिए भी प्रेरणा करने वाला है।

प० धर्मदेव जी विद्यावाचस्पति, विद्यामार्तण्ड-ऋ० ७/८६/६ में उन वस्तुओं का निर्देश किया गया है जिससे मनुष्य अधर्म में प्रवृत्त होता है उन्हीं में सुरा (शराब) और (विभीदक) जुए का भी परिगणन है।^१

"हृत्तु पीतानो युष्यन्ते दुर्मदामो न सुरायाम्। रूपं न नाना जरन्ते।" [ऋ० मं ८ सू २ म १२]

श्री सायण भाष्यम्—सुराया पीताया जाममाना दुर्मदातो न दुष्टमदा यथा पातार मादयगिततद्वत्।

जैसे सुरा (शराब) के पीये जाने पर दुष्टमत्तता सुरा पायी को प्रमत्त करने के लिए उनके अन्तःकरण में युद्ध करती है।

न की रेवश्च सन्यास विन्दसे पीयन्ति ते सुराश्व।"

[ऋ० मं ८ सू २१ म १४]

सायणभाष्यानुवाद—इन्द्र, वन्धुता के लिए केवल धनी (अयाजिक) मनुष्य को यद्यो नहीं आश्रित करते? इसलिए कि, अयाजिक मनुष्य सुरा (मद्य) पान करके प्रमत्त होते और तुम्हारी हिंसा करते हैं।

चतुर्वेद भाष्यकार प० जयदेव शर्मा 'विद्यालङ्कार' मीमांसा तीर्थ—हे प्रभो! तू (रेवन्ते) धन से सम्पन्न पुरुष को (सन्यास) अपने मित्र भाव से योग्य (न कि विन्दसे) कभी नहीं पाता। सम्पन्न जन (सुराश्व) 'सुरा' मद्य पी नर घमण्ड में फूलने वाले, मत्त जनो के समान 'सुरा' अर्थात् सुख से रमण करने योग्य स्त्री भोग आदि विषय तथा राज्य लक्ष्मी से बढ़ते हुए, मदमत्त होकर (ते पीयन्ति) तेरे भक्तजनो को पीड़ित करते हैं।^२

^१ "वेदों का यथार्थ स्वरूप" पृष्ठ ४६७ [गुरुकुल कागड़ी प्रथमावृत्ति २०१४ वि सवत्]

^२ "ऋग्वेद संहिता भाषा भाष्य" पञ्चम खण्ड, प्रथमा-वृत्ति (अजमेर) पृष्ठ ३७०१।

“सप्त मर्यादाः कवयस्ततश्चुस्तासामेकाकिमम्यु कुरो वाग ।” [ऋ० म० १० सू० मन्त्र ६]

श्री मास्क ने निरुक्त ५/२७ मे सप्त मर्यादा मे सुरापान (मद्यपान) को गिनाया है ।

श्री रामचन्द्रजी महाराज ‘सप्त मर्यादाओं’ के पालन के कारण ही ‘मर्यादा पुरुषोत्तम’ कहलाते थे ।

यथा मास यथा सुरा यश्चक्ष्णा अधिदेवेने ।

यथा पुसो वृषण्यत स्त्रियां निहन्वते मनः ॥

[अथर्ववेद काण्ड ६ सूक्त-७० मन्त्र १]

श्री प्रिफीथ ने ऋ० १०/३४/१३ के अग्नेजी अनुवाद मे लिखा है—

‘Its (of flesh use is disapproved) as in a passage of the Atharvaveda (6 70 1) where meat is classed with Sura (सुरा) or intoxicating liquor as a bad thing”

अर्थात् अथर्ववेद के ६.७०.१ मन्त्र में मांसभक्षण का निषेध किया है जहा मांस को मद्य के साथ लिखकर बुरा बतलाया है ।

इससे सिद्ध हुआ कि मांस भक्षण, मद्यपान, द्यूतक्रीडा, व्यभिचार मनुष्य को गिराने वाली बातें हैं ।

उपनिषद् और मद्यपान—

“राजा अश्वपति का गौरवपूर्ण कथन—

“न मे स्तेनो जनपदे क कदर्यो न मद्यपो”

—[छान्दोग्योपनिषद् ५/११/५]

आद्यश्रीशांकर भाष्यम्—न मे मय जनपदे स्तेनः परस्वहर्ता विद्यते व कदर्योऽदाता सति विभवे । मद्यपो द्विजोत्तम सन्” मेरे राज्य मे कोई चोर दूसरे का धन हरण करने वाला नहीं है । न कोई कदर्य सम्पत्ति कहते हुए दान न करने वाला है । न कोई द्विजश्रेष्ठ मद्यपान करने वाला है ।”

“स्तेनो हिरण्यस्य सुरापिवश्चगरोस्तल्य..... ।”

—[छान्दोग्योपनिषद् ५/१०/१]

अर्थ—सोने का चुराने वाला, मद्यपान करने वाला, गुरुस्त्री से मैथुन करने वाला, और ब्राह्मण की हत्या करने वाला ये चारो पतित होते हैं ।

स्मृतिया और मद्यपान—मनुस्मृति २/१७७, ६/१४,

७/५०, ११/६०, ११/६१, ६२, ६३, ६४, ६५, ६६, ६७, ११/१४६, १४७, १४८, १४९, १५० मे स्पष्ट रूप से मद्यपान का निषेध है ।

याज्ञवल्क्यस्मृति, प्रायश्चित्ताऽध्याये, प्रायश्चित्त प्रकरणम् ५/२५३, २५५; २५६, वसिष्ठ स्मृति २०/२४, २५, १/१६;

आपस्तम्ब स्मृति ७/१६; वृद्ध हरिति स्मृति ६/२८६ से २८८ तक, शखस्मृति १२/१७, १७/४२, ४३ मे मद्यपान का निषेध है ।

महाभारत और मद्यपान—महाभारत आदिपर्व ७६/६७; मासलपर्व १/१८ स ३१ तक, मे मद्यपान का निषेध है ।

सुरा मत्स्या मधु सासमासव कृसरोदनम् ।

धूर्ते प्रवर्तित ह्येतन्नेतद् वेदेषु कल्पितम् ॥६॥

—[महाभारत शान्तिपर्व अ० २६५]

अर्थ—सुरा, आसव, मधु, मांस और मछली तथा तिल और चावल की खिचडी इन वस्तुओं को धूर्तों से यज्ञ मे प्रचलित कर दिया । वेदों में इनके उपयोग का विधान नहीं है ।^३

आपत्तिकाल मे भिषक्गण आसव, अरिष्ट का प्रयोग रोगियों पर करते हैं ।

पुराण और मद्यपान—

श्रीमद्भागवत् स्क० ५ अ २६ श्लो २६, ६/२/६, ६/२/२७, ७/१२/१२, ८/८/३०, ११/५/११, ११/३०/१२,

हरिवंश महात्म्य अ. ६ श्लो. ५२, कूर्मपुराण उत्तर-भाग अ. १७ श्लो ४४, १६/४५ मे मद्यपान का निषेध है । आपुर्वेद व मद्यपान—

निवृत्तः सर्वमद्येभ्यो, नरोयश्च जितेन्द्रियः ।

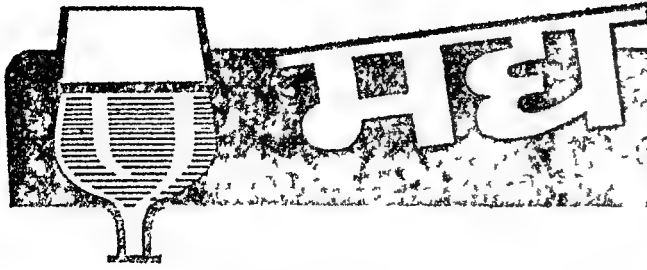
शारीर-मानसैर्धीमान्, विकारैर्न स युज्यते ॥

—चरक संहिता अ. २४/२०६

अर्थ—जो जितेन्द्रिय, पुरुष सभी प्रकार के मद्यों से निवृत्त हैं अर्थात् मद्यपान नहीं करता है, वह बुद्धिमान व्यक्ति पीने से उत्पन्न होने वाले शारीरिक तथा मानसिक व्याधियों से युक्त नहीं होता है ।

^३ महाभारत (पंचम खण्ड) [शान्तिपर्व] पृष्ठ ५१०६ [गीता प्रेस गोरखपुर द्वारा प्रकाशित]

(शेषांश पृष्ठ ३५६ पर देखें)



परिचय—मद्य को सुरा, शराव, चारुणी एव मदिरा आदि अनेको नामो से जगह-जगह जानते हैं। साधारण भाषा में जो पदार्थ मादक हो यानी नशा करने वाले हो उसे ही मद्य कहा जाता है।

मद्यपान का वर्णन आयुर्वेद में सुन्दर प्रकार से मिलता है। कुछ लोग तो स्वर्ग में स्थित अमृत से भूलोक की मदिरा की तुलना भी करते हैं।

आ० छ० में “न केवल स्वयं ही कोई व्यक्ति मद्यपान करे अपितु उसे चाहिये कि वह अपने कुटुम्बीजनो, आश्रित उपाश्रित आदि को भी मद्यपान कराये। क्योंकि मानव जीवन मूल्यवान है तथा जीवन की रक्षा के लिये आवश्यक है कि वह विधिपूर्वक मद्य का सेवन करे। मद्यपान जीवन के लिए न केवल हितकारी है बल्कि परमधर्म का साधन भी है।” आचार्य सुश्रुत ने कहा है कि “किन्तु मद्य स्वाभावविनययैवान्न तथा स्मृतम्” अतः मद्य स्वभाव से ही अन्न के समान मानी गयी है।

भेद—

इसके अरिष्ट, सुरा, सीधू और आसव आदि भेद प्रमुख रूप से सभी जगह वर्णित हैं—

(अ) अरिष्ट—जल तथा औषधियों से पकाकर भी मद्य बनाई जाती है उसे अरिष्ट कहते हैं। यह उत्पादक द्रव्यों के गुणों के अनुसार ही गुण वाली होती है। यह अरिष्ट ग्रहणी, पाण्डु, कुष्ठ, अर्श, शोफ, शोष, ज्वर, उदर रोग, कृमि, प्लीहा वृद्धि को नष्ट करती है। यह कपाय, कटु एवं वातकारक भी है।

(ब) सुरा—चावलो के द्वारा बनाई गई मद्य को सुरा कहते हैं। यह गुण ग्राही, वातकारक एवं पुष्टिदायक होती है। दुग्ध मूत्र रक्त भेद एवं कफवर्धक एवं स्नेहन करने वाली है।

(स) चारुणी—पुनर्नवा को गिला पर पीसकर जो मदिरा बनाई जाती है उसे चारुणी कहते हैं। इसके अलावा

ताजी और खजूरी के रस में तैयार होने वाली मदिरा चारुणी कहलाती है। यह सुरा के समान गुण वाली किन्तु कुछ हल्की होती है। यह वायुकारक एवं गुरु है। पीनस शूल, अग्मान् नाशक है।

(द) सीधू—यह दो प्रकार की होती है—पक्व रस, शीतरस, यह दोनों ही ईंस के रस में तैयार होती हैं। ईंस के पके रस से जो मदिरा तैयार बनती है उसे पक्व रस तथा कच्चे रस से बनने वाली सीधू शीतरस सीधू कहलाती है।

शोथ, भेद, अर्श, उदरशोथ, कफज रोगों को नष्ट करती है स्वर उत्तम करती है। अग्नि प्रदीपक, वल्वहृत्क, वर्ण को उत्तम करने वाली, घात या पित्तकारक है। तत्काल स्निग्धता करने वाली, रुचिकारक मल वन्ध आदि नष्ट करती है। यह लेपन कर्म भी करती है।

(य) आसव—अपक्व औषधि एवं जल से भी मदिरा तैयार की जाती है। उसे आमव कहते हैं। इसके अलावा बहेडे यव, शर्करा, गुड, मधु आदि से भी मद्य बनाई जाती है जो सुगन्धित हितकारी, मध्यम मदकारक एवं लघु होती है। मधु मद्य कफ तोड़ने वाली, तीक्ष्ण, प्रमेह, पीनस और कासनाशक है।

मद्य के गुण एवं दोष—

आचार्य सुश्रुत के अनुसार “मद्यमुष्ण तथातीक्ष्णं सूक्ष्म विशद मेघ्या रुक्षमाशुकर चैवव्यवायिच विकाशिच”। अर्थात् मद्य उष्ण, तीक्ष्ण, सूक्ष्म, विशद, रुक्ष, आशुकारी, व्यवायि और विकाशि गुणवाली मानी गई है। इसके अलावा यह मद्य रस से अम्ल रस वाली है। अतः लघु है, रुचिकारक और अग्निदीपक है। कुछ विद्वान (आयुर्वेदाचार्य) लवण को छोड़कर सभी रसों को मद्य में मानते हैं।

आइये अब इसके अलग-अलग गुणों के ऊपर थोड़ा प्रकाश डालें—

(१) उष्णता से—पित्त प्रकोपक है।

(२) तीक्ष्णता से—मन की गति को नष्ट करती है।
(३) सूक्ष्मता से—शरीर के सम्पूर्ण अवयवों में पहुँचने की क्षमता है।

(४) विशद होने से—वातकारक है कफ तथा शुक्र को नष्ट करती है।

(५) रुक्षता से—वायु का प्रकोपन करती है।

(६) आशु गुण से—तत्काल प्रभाव बतलाती है।

(७) व्यवायि से—मानसिक दुर्घ, कामशक्ति वर्धक।

(८) विकाशि होने से—सम्पूर्ण शरीर के अवयवों में फैलकर ओज को आक्रान्त करती है। इसके अलावा इसका एक महान गुण यह भी है कि यह मन, बुद्धि और इन्द्रियों के अन्दर प्रावण्ड होकर उन्हें नियंत्रणरहित कर देती है। अतः मानव अपने मन के गुप्त विचार भी प्रगट कर देता है और अगम्या नारीगमन कर बैठता है। इसके अलावा अंशुक्य पदार्थों को भी खा लेता है। और अगर मन में किसी की हिंसा का भाव पहले से बैठा हो तो मद्यपान के बाद उग्र और निर्भय हो यह हत्या कर देता है।

मद्य जठराग्नि के साथ मिलकर मद रोगों को भी उत्पन्न करता है। मद के कारण ही वह अपने मन की गुप्त बातों को प्रकाश में लाता है।

युक्ति से पिया मद्य अग्निदीपक रुचिकारक, तीक्ष्ण, उष्ण

तुष्टि एवं पुष्टिदायक है किन्तु विपरीत प्रकार से पिया मद्य विष के समान होता है।

मद्यपान का प्रभाव—

इसका विशेष प्रभाव मन, बुद्धि और हृदय पर पड़ता है। अतः समस्त इन्द्रिया प्रभावित होकर बुद्धि स्मृति और प्रीति की बढोत्तरी करती है। सुख का अनुभव होता है पढ़ने, गति गाने, कार्य करने की क्षमता बढती है। कम-नीयता, धैर्य, तेज, प्रसन्नता, पराक्रम की प्राप्ति होती है। मद्यपान निषेध—

गर्भ भोजन के बाद, धूप से आने के बाद, विरेचन लेने के बाद, अति भूख लगने पर मद्यपान का निषेध माना है। इसके अलावा अति तीव्र या मृदु मद्य नहीं पीनी चाहिए। मलिन, अस्वच्छ मद्यपान का भी निषेध है।

स्त्री शोक, मय, भार तथा काम के कारण अत्यन्त कृश, रुक्ष, अल्प निद्रात्याग कर अधिक मात्रा में रुक्ष मदिरा का पान करने वाला मनुष्य मदात्यय, और पान विभ्रम आदि भयानक रोगों से घिर जाता है।

जैसे विष का उपचार विष से किया जाता है उसी सिद्धान्तानुसार एक जाति की मद्य से उत्पन्न मदात्यय में दूसरी जाति के मद्य का उपयोग हितकारी है।

—श्री प. बी. डी. बुबीलिया वैद्य विशारद
रेलवे क्वार्टर १५४—डो, खजाची बाग, गोपाल।

(पृष्ठ ३५७ का शेषांश)

मद्ये मोहो मय शोक कोधो मृत्युश्च सञ्चितः।

सोऽमादमदमूच्छीया। सापस्मारापतानका।

—चरक संहिता अ. २४/५६

अर्थ—मद्य में मोह, मय, शोक, क्रोध और मृत्यु आश्रित रहती है तथा उन्माद के साथ मद, मूच्छा, अपस्मार एवं अपतानक रोग भी आश्रित रहता है*।

डा० राधा कुमुद मुकर्जी एम. ए. पी. एच. डी. डी. लिट्.—

“सुरा निन्दित समञ्जी जाती थी। ६/८६/६ उसे पीकर लोग दुर्बल हो जाते थे और समा-समितियों में आपस में लड़ जाते थे*।”

महर्षि दयानन्द जी सरस्वती (आर्य समाज के प्रवर्तक) —

“इतना अवश्य चाहिये कि मद्य मांस का ग्रहण कदापि भूलकर भी न करे।” सत्यार्थ प्रकाश, दशम समुल्लास “मद्य मांसादि के सेवन से अलग रहे।”

—सत्यार्थ प्रकाश, द्वितीय समुल्लास

“मद्यपान का तो सर्वथा निषेध ही है क्योंकि अबतक वाममार्गियों के बिना किसी ग्रन्थ में नहीं लिखा किन्तु सर्वत्र निषेध है। —सत्यार्थ प्रकाश, एकादश समुल्लास

—श्री डा० शिवपूजन सिंह कुशवाह एम. ए.
साहित्यालकार, विशारद, आर. एम. पी.
द्वारा—टपको, १३/४०० सिविल लाइन्स,
हजारी बगला, कानपुर--१

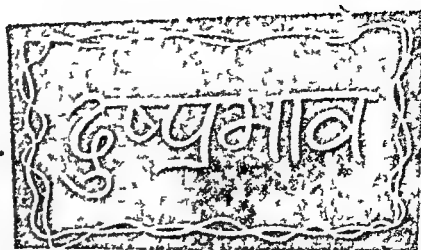
* “चरक संहिता, उत्तरार्द्ध, सविमर्श विधातिनी हिन्दी व्याख्योपेता, पृष्ठ ६७४-६७५ (वि० संवत् २०२७ श्रीलम्बा विद्याभवन, वाराणसी द्वारा प्रकाशित द्वितीय संस्करण)।”

* हिन्दू सभ्यता ‘प्रथम संस्करण’ पृष्ठ ८०-८१।

शरीर के विभिन्न अंगों पर

एलकोहल का

श्री डा जय कुमार 'सुधाकर'



जिस प्रकार विदेशों में मनुष्य एलकोहल का प्रयोग करते हैं उसी प्रकार हमारे देशवासी भी आधुनिक चाक चक्र की चकाचौंध में इसका सेवन करने लगे हैं। एलकोहल के नाम से बहुत कम व्यक्ति परिचित होंगे परन्तु शराब, ब्रांडी आदि को शायद ही कोई व्यक्ति न जानता हो। इन सबके अन्दर एक प्रकार का द्रव पदार्थ रहता है जिस एलकोहल कहते हैं। यह शराब के अन्दर मर्यादित मात्रा में, ब्रांडी में ३० से ५० प्रतिशत और वाजार में बिकने वाली स्प्रिट के अन्दर ६० से ६६ प्रतिशत रहता है। स्प्रिट के अन्दर कुछ विपरीत पदार्थों का मिश्रण किया जाता है जिससे उसमें दुर्गन्ध एवं नीला रंग हाता है। प्रस्तुत लेख में यही दिग्दर्शन कराया गया है कि एलकोहल से हमारे शरीर के विभिन्न अङ्गों पर क्या-क्या दुष्प्रभाव होते हैं।

त्वचा पर—शरीर के ऊपर जो भी वस्तु हमें दिखाई देती है, उसे हम त्वचा या चमड़ी कहते हैं। प्रकृति ने इसे भीतरी अङ्गों की सुरक्षा के लिए बनाया है। इसका मुलायम होना भीतरी अङ्गों की सुरक्षा के लिए उतना ही आवश्यक है जितना प्राकृतिक भूख लगने पर भोजन। मुलायम का कारण स्निग्धता एवं पानी माना जाता है। एलकोहल त्वचा का सम्पूर्ण पानी सोखकर प्रोटीन को भी अलग करने में सहायक होता है। जहाँ यह शरीर के ऊपर गिरता है वहाँ थोड़े ही समय में त्वचा रूख एवं कठोर हो जाती है। इससे सिद्ध होता है कि एलकोहल त्वचा की स्निग्धता सोखता हुआ वाष्प बनकर उड़ जाता है।

आमाशय पर—आजकल कई लोग प्राकृतिक वस्तुओं को त्यागकर पाचक रसों की वृद्धि के लिए एलकोहल का प्रयोग करते हैं। एलकोहल पाचक रसों की वृद्धि तो करता है परन्तु प्राकृतिक वस्तुओं के रस से विभिन्न

जो पाचक रस इसके द्वारा तैयार होता है उसमें पेपमोन नहीं रहता। लवणाम्ल की मात्रा अविकृत होने के कारण रक्त विकार एवं रक्त विकार से उत्पन्न होने वाले दाद, खाज, कुष्ठ आदि अनेक रोग उत्पन्न होने की आशङ्का रहती है। प्राटीन को अच्छी तरह पचने में सहायता नहीं मिलती जिससे हृदय, स्नायु, मस्तिष्क अपना कार्य सुचारु रूप से करने में असमर्थता प्रकट करते हैं। आमाशय भी स्वतन्त्रता से अपना कार्य नहीं कर पाता, जिनसे अनेकानेक रोगों का उत्पन्न होना स्वाभाविक है। सकाचता भी कभी कभी आमाशय में आ जाती है।

केन्द्रीय नाड़ी सस्यान पर—एलकोहल का दुष्प्रभाव केन्द्रीय नाड़ी सस्यान पर बहुत जल्दी होता है। इसके पीने से सुषुम्ना में णियालता, मूर्च्छा, ठूपा एवम् पक्षाघात जैसे भयंकर रोग हो जाते हैं। मनुष्य में अपने को नियंत्रण रखने की शक्ति नष्ट हो जाती है और जो व्यक्ति जिस प्रकार के स्वभाव का होता है वह वैसे ही कार्य करने लगता है। जैसे एक हसोड व्यक्ति हसता ही रहता है, दूसरा क्रोधी व्यक्ति क्रोध की अधिकता के कारण झगडा हो झगडा करता रहता है आदि।

मस्तिष्क शक्ति नष्ट होने के साथ साथ शरीर के अनेक अवयवों की प्राकृतिक शक्ति का भी ह्रास होता है। इसके पीने से कई लोगों की चेतना शक्ति इतनी अधिक नष्ट हो जाती है कि कई घण्टे बेहोश पड़े रहते हैं और उसी बेहोशी में कभी कभी किसी किसी व्यक्ति के प्राण पखेरू भी उड़ जाते हैं। कई विद्वानों का मत है कि—

“एलकोहल पीने से मनुष्य के मस्तिष्क में खराबी होती है, और इसी कारण कई लोग पागल हो जाते हैं, शरीर के अवयव नष्ट होने लगते हैं, नसों की कार्य शक्ति से समय का अंश उठ जाता है, ऊँचे केन्द्र समूह नष्ट हो जाते, इच्छा शक्ति का ह्रास, मूर्च्छा का प्रादुर्भाव और

कभी कभी मनुष्य की भी सम्पूर्ण चेतना शक्ति नष्ट होकर मृत्यु हो जाती है ।”

नाड़ी और हृदय पर—आजकल के वैज्ञानिक भी इस बात को मानने लगे हैं कि हृदय की धड़कन और नाड़ी की गति प्रायः बराबर सी होती है, क्योंकि इन दोनों का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है । एलकोहल पीने से खून के दबाव में कमी के कारण हृदय की धड़कन बढ़ जाती और नाड़ी की गति भी उसी अवस्था में चलने लगती है । कभी कभी हृदय की धड़कन इतनी अधिक बढ़ जाती है कि पीने वाले व्यक्ति की काल के गाल में जाना ही पड़ता है । जल का शोषण करना एलकोहल का प्रमुख गुण माना जाता है । यह पहले बताया जा चुका है कि मनुष्य इसको पीकर अपने आपको भूल जाता और जब अन्दर एलकोहल को पानी की आवश्यकता पड़ती है तब वह रक्त का जलीयाश शोषण करने लगता है । रक्त की जब प्राकृतिक अवस्था नष्ट हो जाती है, तब शरीर में रक्त का सुचारु रूप से संचार नहीं होता, जलन होने लगती, मस्तिष्क विकार एवं हृदय सम्बन्धी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं । कम मात्रा में भी एलकोहल पीने से हृदय और नाड़ी की गति मंद हो जाती है ।

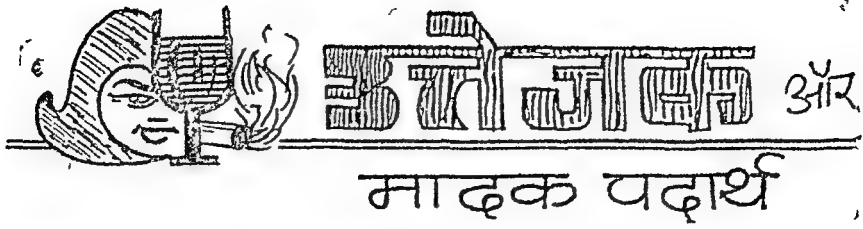
घमनियों पर—खून की नलियों पर एलकोहल का दुष्प्रभाव बहुत ही शीघ्र होता हुआ देखा गया है । इसके सेवन करने से ऊपर की त्वचा की नलियाँ अवश्य ही फैल जाती हैं जिससे चेहरे पर ललाई दृष्टिगोचर होने लगती है, परन्तु अन्दर की नलियों में ठीक इसके विपरीत प्रभाव पड़ता है । भीतर की नलियाँ जब समुचित हो जाती हैं तब शरीर में रक्त का सुचारु रूप से संचार नहीं होता तब शरीर में विशेषकर शिराओं में शिथिलता, चक्कर-आना, त्वचा में खुरदरापन, हाथ पैरों में आलस एवं मूर्च्छा आदि अनेक भयंकर रोगों से शरीर रोगाक्रान्त हो जाता है ।

श्वास क्रिया पर—प्रकृति के विरुद्ध जो भी वस्तु हमारे शरीर के अन्दर जाती है वह अपना विशेष प्रभाव दिखलाती है । ठीक इसी प्रकार जब मनुष्य एलकोहल पीता है तब उसकी श्वास क्रिया मात्रा से अधिक हो जाती है । कई लोगों का ख्याल है कि यह सीधा श्वास क्रिया पर अपना प्रभाव दिखलाता है और कई लोगों का मत है कि पहले आमाशय की दीवारों को उत्तेजित करता हुआ अप्रत्यक्ष रूप से यह श्वास क्रिया को प्रभावित करता है । श्वास क्रिया पर इसका इतना अधिक दुष्प्रभाव देखने में आया है कि जो पहले एलकोहल का प्रयोग करते थे उन्हें कुछ श्वास, कास, यक्ष्मा आदि अनेक भयंकर रोगों से आकर घेरा और इन्हीं रोगों के कारण कुछ दिनों में वे पश्चत्व की प्राप्ति हुए ।

तापक्रम पर—यह बात बड़े बड़े निष्पक्ष निलोमी एवं स्वास्थ्य प्रेमी डाक्टरों द्वारा सिद्ध हो चुकी है कि एलकोहल मनुष्य के शरीर का तापक्रम नष्ट करता है । इसके सेवन के ऊपर की रक्तवाहिनियों में और अन्दर की रक्त वाहिनियों में सकोच आने के कारण शरीर की प्राकृतिक गर्मी नष्ट हो जाती है । एलकोहल पीकर बाहर निकलने से मनुष्य के प्राण पखेरू भी उड़ते हुए देखे गये हैं । इसका कारण है कि रक्तवाहिनियों में सकोच और विस्तार के कारण पहले ही तापक्रम नष्ट रहता है और बाहरी ठंड के कारण मात्रा से अधिक हो जाता है ।

उपर्युक्त प्रमाणों से यही सिद्ध होता है कि एलकोहल मनुष्य का छिपा हुआ दुश्मन है और न जाने कब अपने फंसे में फसाकर हमेशा के लिए सुला दे । इसलिए एलकोहल तथा एलकोहलयुक्त पदार्थों को त्याग कर धी, दूध, दही, सस्ती चीजों में शाक सब्जियाँ आदि सेवन कर अपना स्वास्थ्य समुन्नत करना चाहिए ।

—श्री डा० जयकुमार 'सुधाकर'
'नवभारत प्रतिनिधि' मानगढ़ बीना
(सागर) म० प्र०



अनन्त और मादक पदार्थ

चाय, फहवा, कोको, मद्य—इनके बारे में आप पिछले पृष्ठों में पढ़ चुके हैं। यहाँ पर माँग, गाँजा, चरस, अफीम आदि उत्तेजक और मादक पदार्थों का वर्णन किया जाता है—

भाँग (Cannabis Indica)

प्राचीन संहिता काल में समवतः औषधि कार्याय ही भाग का विशेष प्रचार न हो, परन्तु पेयादि अन्य रूप से इसका व्यवहार अवश्य ही किया जाता था। इसी से अब भी अन्य देशों की अपेक्षा भारत में इसका अत्यधिक उपयोग किया जाता है। औषधि कार्य के अतिरिक्त ठण्डाई की तरह इसका विशेष उपयोग किया जाता है। तथा माग-लिग कार्यों में भी इसका व्यवहार होता है। मुगल शासन काल में यूनानियों ने इसके उपाङ्गभूत गाजा, चरस आदि का खूब प्रचार किया। १९ वीं शताब्दी में पाश्चात्य चिकित्सकों ने इसके गुणों का परिचय प्राप्त कर इसके निद्राप्रद एवं वेदना शून्यताकारक गुणों की विशेष प्रशंसा की।

रासायनिक संघटन—भाग में राल, कैंनेबिनीन (Cannabinone) नामक क्षार तत्व, उबनशील तैल, नियासि, वसा, शर्करा, मोम तथा पोटैशियम नाइट्रेट पाये जाते हैं।

भाग का शरीर पर प्रभाव—भाग का उपयोग मादक रूप में तथा औषध रूप में किया जाता है। जो मादक रूप में इसका सेवन करते हैं, उनको सिवाय हानि के कोई लाभ नहीं होता। यद्यपि औषधि रूप से सेवन की जाने पर यह वाक्शक्ति एवं विचार शक्ति को बढ़ाती है, तथापि मादक रूप में इसका सेवन विरुद्ध प्रभाव भी करता है। नयेबाजों को अनेक प्रकार के मस्तिष्क रोग तथा स्नायविक विकार उत्पन्न हो जाते हैं, स्वास्थ्य नष्ट होता है।

भाग तीसरे दर्जे में भीत व रक्ष है। यह प्रथम आराम

और नशा पैदा करती, गालों की लाली को निखारती है। चिन्ता को मिटाती है, भूख-न्यास को तेज करती है अन्त में इसके सेवन से दिमाग विकृत हो जाता है। दृष्टि में भी विकृति आती है, आँखों के नीचे अन्धेरा छाने लगता है। जनून और मालीकोलिया हो जाता है, नामर्दी आ जाती है। वीर्य खूशक होता तथा कामवासना कम होती है। खाली पेट इसे लेने से नुकसान पहुँचाती है। जो इसका सेवन दिन में दो बार करते हैं वे खाँसी से पीड़ित होकर शीघ्र मरणासन्न हो जाते हैं। भारतवर्ष में पागल-पन के जो विविध कारण होते हैं उनमें भाँग का सेवन भी एक महत्व का कारण है।

गाँजा (Cannabis Sativa)

गाँजा, चपटा, गोल तथा चूर्ण तीनों रूपों में पाया जाता है। मादा जाति के भाग के पुष्पाकुरों को एक में (एक पर एक) जमाकर रख कर पैरो से या अन्य साधनों से खूब दबाने या कुचलने पर जो उसकी त्वली सी (गद्दा सी) बन जाती है उसे ही सुखाने से चपटा गाजा तैयार हो जाता है।

अथवा इसकी पुष्पाकुरयुक्त टहनियों को तोड़ कर कुछ थोड़ी जगह रखकर साधारण सूख जाने पर इन्हें पैरो से रौदते हैं तथा थैलो में ठूस कर भरते हैं। कुछ दिन बाद नमी से कुछ ताप पैदा हो जाती है। अन्दर हाथ डाल इच्छानुसार गरमी पाने पर फिर रौंदा व पीटा जाता है। पुन वोरियों में बन्द कर देते हैं। फिर उनमें गरमी आने पर पूर्णतया शुष्क होने के लिए रख देते हैं। वह कुछ चिपचिपासा भूरा चिपटा पपड़ी के रूप में हो जाता है।

उक्त पुष्पाकुरों को अलग-अलग शुष्क करने पर, वह सिकुड़ कर गोलाकार सा बन जाता है। वही गोल गाजा कहाता है तथा पुष्पाकुरों को डबी एवं पत्ती सहित एकत्र

मिलाकर शुष्क किये हुए चूर्ण को चूर्ण या चूरा गाजा कहते हैं। इनमें चपटा गाजा श्रेष्ठ माना जाता है।

गांजे का शरीर पर प्रभाव—गांजे की क्रिया विशेषतः मस्तिष्क पर होती है। प्रारम्भ में न्यूनाधिक उत्तेजना मिलती है, किन्तु गरमपूर मात्रा में लेने से ज्ञान ग्राहक शक्ति कम होती है, नशा आता है, त्वचा शून्य होती है, पैरों में शिथिलता आती है। नेत्रों की कनीनिका विकसित होती, नाडी तेज होती तथा गाढ़ सुषुप्ति की अवस्था प्राप्त होती है।

गाजा शुद्धि—गांजे को दोलायत्र विधि से ३ घण्टे तक गौदुग्ध में पकावे या वाष्पित करने से शुद्ध हो जाता है। विशेष हानिकर नहीं होता, औषधि कार्यार्थ इसे शुद्ध कर लेना आवश्यक है। गाजा पान करने नशे बाज अशुद्ध ही का धूँअपान करते हैं। जो जानकार होता है, वह इसे खूब जल में धो लेता है।

गांजा पान—नशेबाज प्रायः इसका धूँअपान ही करते हैं। एक तोला गांजे के साथ तम्बाकू ३ माशा के प्रमाण में लेकर दोनों को एकत्र मसलकर वस्त्र में बाँध कर जल में डुबो डुबोकर, तदन्तर्गत चरस का अंश दूर हो जाने तक खूब मसलते हुए धोते हैं। पश्चात् चिलम में थोड़ी तमाकू डालकर उस पर उक्त लुगदी को यथाप्रमाण (जितने पीने वाले हो तदनुसार) रख उस पर पुनः थोड़ी तमाकू डालकर आग से जलाकर धूँअपान करते हैं। इसकी आदत या नशेबाज नहीं हैं वह तो इसके एक ही दम लगाने (कश लगाने) से गुना हो जाता है, तन्द्रासी आ जाती है। नशेबाज को ४-५ दम लगाने पर भी कुछ नहीं होता, यह सावधान रहकर सब कार्य करता है। किन्तु अत्यधिक बार कश लगाने पर उसे भी इसका नशा चढ़ता है। वह भी गुमसुम सा हो जाता है। जो इसके विशेष आदी हो जाते हैं, उनके बल, वीर्य एवं ओज का शीघ्र ही नाश होता है। सिवा गणशप मारने के, वह अपना या समाज का कोई भी कार्य ठीक प्रकार से नहीं कर सकता। अतः इसका सेवन न करना ही अच्छा है।

चरस (Cannabinin)

चरस-भाग के मादा धुपों की दरारें, पत्र, डठल एवं पुष्पों पर जो एक प्रकार का लसदार, राल सदृश रस

निकलकर जम जाता है, उसे ही चरस कहते हैं। इसमें उक्त प्रभावशाली तत्व ४० % तक पाया जाता है। इस तत्व की दृष्टि से नेपाल, काश्मीर तथा लद्दाख के पहाड़ी भागों पर बोये हुए धुपों से इसका संग्रह किया जाता है। शीतकाल में रात्रि में ओस पड़ने के पश्चात् प्रातः चमड़े का कपड़ा पहनकर इसके धुपों में इतस्ततः फिरने से, धुपों की रगड़ से उक्त लसदार चरस कपड़े पर चिपट जाता है, उसे खुरचकर चमड़े से पृथक कर गोले या ढेले के रूप में बना लेते हैं। अथवा हाथ और पैरों से पुष्प मजरियों को रगड़ कर हाथ पैरों में चिपके हुए इस लसदार द्रव्य को खुरचकर जमा कर लेते हैं।

प्रायः भारत में उत्पन्न हुए धुपों से चरस पृथक नहीं की जाती अतः यहाँ गांजा ही तैयार किया जाता है। यहाँ चरस यास्कन्द से काश्मीर के लेह के मार्ग से लाया जाता है।

रासायनिक संघटन—चरस में टर्पिन १.५%, सिक्वि-टर्पिन २.०% टसिकरिड आयल ३३% और पैराफिन ०.७५% पाया जाता है।

चरस का शरीर पर प्रभाव—चरस चौथे दर्जे में शीत व रुक्ष है। मदकारी, शुष्क स्तम्भ, मूर्च्छा तथा दीर्बल्य-कारक है। इसके गुण धर्म प्रायः गांजे के जैसे ही होते हैं। इसका सेवन प्रायः गांजे के समान ही तम्बाकू मिला कर चिलम में रखकर धूँअपान के रूप में किया जाता है। और कई स्थानों में इसे ही अफीम के समान खाया जाता है। चरस के निरन्तर अभ्यास से जो व्यसन हो जाता है उसके कारण अग्निमाद्य, अनिद्रा, कृशता, कामा-बसाह, स्मृतिह्रास, कम्प, उन्माद आदि जीर्ण विष के लक्षण उत्पन्न होते हैं।

तमाकू (Nicotina Tobacum)

इसका आदि स्थान अमेरिका है। वहाँ से सरवाल्टर रिले इसको यूरोप ले गये। वहाँ से मुसलमानों द्वारा यह भारत में आ पहुँचा। आजकल इसका सेवन सम्यता का एक प्रधान लक्षण माना जा रहा है जिसके कारण इसका प्रचार दिन-दूना रात-चौगुना बढ़ रहा है। तमाकू एक पौधे Nicotina Tobacum का पत्ता है। इसमें ताअक्रुटी (Nicotine) नामक क्षाराम होता है जो शरीर



को हानि पहुँचाता है। यह इतना विषैला है कि ८ बूंदों से थोड़ा और २ बूंदों से कुत्ता भी मर जाते हैं। दिन-रात में मनुष्य जितनी तमाकू सेवन करता है उतनी यदि एक बार सेवन करे तो निस्संदेह उसकी उसी दम मृत्यु हो सकती है। तमाकू से भी मद्य के समान शरीर में स्फूर्ति और उत्तेजना मात्तूम होती है और इसीलिए इसका सेवन किया जाता है। इसमें भी आदत बनाने का अवगुण होता है। अतः इससे भी दूर रहना चाहिए।

तमाकू खाने से मुख और दात खराब हो जाते हैं। आमाशय में प्रकोप होकर अग्निमाद्यादि पाचन के विकार होते हैं। खून में मिलने के पश्चात् इसका विषैला परिणाम मस्तिष्क और हृदय पर होकर चढ़कन, हृदयोद्वेष्टन (Heart cramp), उच्च रक्तचाप (High Blood pressure), नाड्यवसन्नता, काम में अनिच्छता, स्मृतिभ्रंश, शिर झूझ, अनिद्रा, अक्षताली (Optic nerve) क्षय के कारण अन्वता इत्यादि विकार होते हैं।

अहिफेन (Opium)

अफीम में भी मादक गुण है। इसलिए एक बार इसका सेवन प्रारम्भ करने पर इससे छुड़कारा नहीं हो सकता। अफीम बहुत विषैली वस्तु है। इसके लगातार सेवन से मनुष्य जवान से बूढ़े बनते हैं। उनका शरीर एकदम निकम्मा हो जाता है। अफीमखी के ऊपर औषधियों का जल्दी परिणाम नहीं होता। इसलिए उनके रोग प्रायः असाध्य हो जाते हैं।

मादक पदार्थों की विशेषताएँ—

(१) प्राचीनकाल से पृथ्वी के प्रत्येक भाग में किसी न किसी मादक द्रव्य का सेवन मनुष्य करते आ रहे हैं और भविष्य में भी करते रहेंगे।

(२) इनका सेवन प्रारम्भ करने पर फिर इनको छोड़ना असम्भव हो जाता है और मनुष्य उनका आदी बन जाता है।

(३) लगातार सेवन करने से आराम देने की उनकी शक्ति कम होती जाती है और पहले जैसा आराम (जिसके लिये इनका सेवन किया जाता है) मिलने के लिए उनका सेवन अधिकाधिक मात्रा में करना पड़ता है।

(४) इनके सेवन से शरीर के हृदय-मस्तिष्क आदि मर्माङ्ग बिना जरूरत के उत्तेजित हो जाते हैं जिससे

धीरे धीरे उनकी कार्यक्षमता घट कर वे बहुत जल्दी निकम्मे हो जाते हैं और अकाल मृत्यु हो जाती है।

विषाक्त प्रभाव और उपचार

उपरोक्त विषाक्त प्रभावों को नष्ट करने के लिए निम्न उपाय समयानुसार काम में लाने चाहिये—

(१) तुरन्त ही वमन करावें। एक डाक्टर रिपोर्ट से ज्ञात हुआ है कि जिंक सल्फेट (Zinc Sulphate) देने से भी वमन होती है। या अन्य वमनोपचार करें, मुख द्वारा आमाशय प्रक्षालन करावें। वमन कराने के बाद यदि होश आने के बाद भी कोई व्यक्ति अकारण हसता रहे और असंगत बातें करे तो उसे ऐसी दशा में विरेचक पदार्थ देकर दस्त करा दें।

(२) गांजे व चरस के विषाक्त प्रभाव में नीबू का शर्बत दें। मुख और मस्तिष्क पर शीतल जल छिड़कें। इससे बरसी व गुश्की दूर होती है। रुग्ण को दूध देना तथा सोने देना सचित है। स्वर्णमाक्षिक मसम और जटामासी धैरे से भी बहुत लाभ होता है।

(३) व्यान रहे भाग के प्रबल विष का प्रभाव दूर होने पर भी रोगी की आँखें कुछ दिनों तक लाल खाल और चपटा रहती हैं, प्रलाप करता है, साधारण बात में भी उत्तेजित हो जाता है, खुशा मन्द हो जाती है तथा शरीर निर्वल हो जाता है। इन लक्षणों को दूर करने के लिये दही और मक्खन मिश्री का सेवन कराना चाहिए।

(४) कभी कभी नीबू, इमली, सन्तरे-आदि के रसों से या तक्र दही आदि से भी भाग का नशा नहीं उतरता (मधुर रस से तथा घृत आदि स्निग्ध पदार्थों से तो नशा और भी बढ़ जाता है) ऐसी दशा में केवल कागजी नीबू, मौसम्मी या सन्तरे के १-२ बीजों को जल में पीस छान कर पिलाने या इस पीसे हुये कल्फ को गृहद के साथ चटाने से भाग-गाजा, चरस, अफीम आदि का नशा तुरन्त उत्तर जाता है।

(५) यदि नशे के साथ ही समस्त अङ्गों में पीड़ा हो, वात प्रकोप हुआ हो, तो सोठ व अदरक को पीस कर पिलाने से उपद्रवों का उपशम हो जाता है। कभी कभी नशे के कारण जिह्वा पीली, श्वास-प्रश्वास में कठिनता, अत्यधिक प्रलाप, खुजली आदि उपद्रव हो जाते हैं। ऐसे में सोया के क्वाय में नमक व जैतून का तेल मिला, उसमें काली मिर्च, साँफ या अदरक का चूर्ण मिलाकर पिलावें, तत्काल नशा उतर जावेगा।

मादक द्रव्यों के दुर्व्यसनो को

छुड़वाने के अनुभूत प्रयोग

बोड़ी, सिगरेट, चिलम, तम्बाकू तथा चाय आदि दुर्व्यसनो की आदत को छुड़ाने के लिये मेरा अनुभूत प्रयोग यह है कि असली पारस पीपल के पुराने दरखन की छाल जो स्वतः दरखन से अलग हो जाया करती है, उसको लेकर खूब बारीक कूट पीसकर नसवार की तरह महीन कर, एक बोतल में डालकर काग ढाट करलें। इस पीपल छाल के महीन पाउडर को १ तोला लेकर ढाई तीन पाव पानी में पकावें और आधा पाव पानी शेष रहने पर छानकर नवाया-नवाया (चाय की तरह) पी लें। सुबह-शाम नियमित रूप से १५ रोज तक यह प्रयोग करने से बोड़ी, सिगरेट, चिलम, तम्बाकू तथा चाय की आदत छूटकर इन मादक द्रव्यों के प्रति घृणा (नफरत) सी पैदा हो जाती है और बाद में इन दुर्व्यसनो को पुनः पकड़ने की कोशिश नहीं करनी चाहिये। यह सफल अनुभूत प्रयोग है। जिनको आवश्यकता हो निःसकोच काम में लें।

अफीम खाने की आदत को छुड़ा देने वाला अनुभूत प्रयोग

(अ) घतूरे का पचाग (पत्तो, फल, फूल, डाल और जड़) ५ सेर लेकर जो कुट करके १० गुने पानी में भिगो दें।

(ब) आधा सेर काली चिकनी दक्षिणी सुपारी भी बारीक पीस कर १० गुना पानी में भिगो दें।

दोनों ही को ४८ घन्टा तक पानी में भिगने दो। बाद में अलग-अलग आग पर चढ़ावें। चौथाई पानी शेष रहने पर मल-छान लें। फिर इन दोनों काढ़ों को इकट्ठा कर एक कढ़ाई में डाल दो। नीचे मन्दाग्नि जलाकर गाढ़ा करें। गाढ़ा होने पर अफीम के रंग का गाढ़ा सा द्रव्य तैयार हो जायगा। जिसे मामूली सा नरम रहने पर आग पर से उतार लें। फिर खुरचकर १-१ या २-२ रत्ती की गोलिया बना डालें जो अफीम से मिलती-जुलती

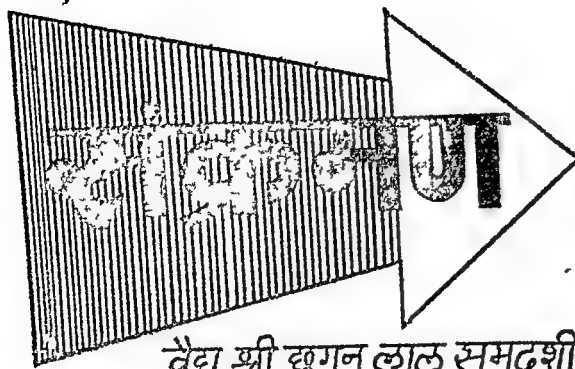
गोलिया बनेगी, मगर इबाद में फर्क जरूर रहेगा। इनको एक साफ ढक्कनदार शीशी में रखें। यदि कोई ४ रत्ती अफीम खाता हो तो १½-२ रत्ती गोली खाले मगर रोज थोड़ी-थोड़ी मात्रा कम करते जाय। इन गोलियों से अफीम जैसा ही नशा होगा और धीरे-धीरे कम करते हुए, फिर नशा की आदत बिल्कुल ही छूट जायगी और फिर कभी अफीम की लत नहीं खगाने का पूरा ख्याल रखें।

यह एक सुपरीक्षित योग है। मगर इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि इन गोलियों के प्रयोग काल में पर्याप्त मात्रा में असली देशी गाय का घृत गी दुग्ध दें। अन्यथा सिर में विकार भ्रम आदि पैदा होकर बड़ी हानि हो सकती है।

शराब पीने की आदत को छुड़ाने के लिए प्रयोग

असली नई ताजी देशी अजवायन ५ किलो लेकर जोकुट करके १६ गुना पानी में पूरे ४८ घन्टा तक भिगने दें। बाद में आग पर चढ़ावें और मन्दाग्नि से पकावें। चौथाई पानी शेष रहने पर आग पर से नीचे उतार लें और ठण्डा होने दें। दूसरे रोज मसल छानकर इस काढ़ा की बोतल भरकर काग ढाट कर दें। शराब पीने की जब-जब इच्छा पैदा हो शराब के बजाय २ से ५ तोला तक यह दवाई शराब की तरह बाहिस्ता-बाहिस्ता पीवें। यह प्रयोग नियमित रूप से एक महीना तक बराबर करते रहने से धीरे-धीरे शराब पीने की आदत कम होती जायगी। सुपरीक्षित योग है।

—वैद्य श्री हरिसिंह राठी
ग्राम-सुरियास, पोस्ट-रिया (जीठीया)
बाया मेडता (नागौर) राजस्थान



इसका और प्रतिबन्धन

वैद्य श्री छगन लाल समदर्शी आयुर्वरत्न (विशेष सम्पादक)

जीवाणु (Microbes, micro-organisms)

व्याख्या, वर्ग, प्रकार—ससार की सजीव या चेतन सृष्टि में जो जीव इतने सूक्ष्म होते हैं कि उनको देखने के लिये अणुवीक्षणयन्त्र या सूक्ष्मदर्शक यन्त्र की आवश्यकता होती है। वे अणुवीक्ष्यजीव या जीवाणु कहलाते हैं। ये अनन्त और सर्वव्यापक होते हैं। कुछ तो हमेशा पाचन प्राणियों के समान मनुष्यों की त्वचा पर, बालों पर, पचन सस्थान में, मूत्र-प्रजनन-सस्थान में, कर्णनासादि अंगों में उपस्थित रहते हैं। ये सहवासी या सहभोजी (Commensals) कहलाते हैं। अधिक सख्त जीवाणु सृष्टिचक्र में बहुत ही लाभदायक होते हैं। इनके द्वारा दूध से दही, पनीर, गन्ने या द्राक्षा रस से मद्य, मँले से खाद, मृत शरीरों से मिट्टी, वातावरण से भूयाति को ग्रहण करके उससे पौधों के लिए खाद इत्यादि अनन्त आवश्यक क्रियाएँ हुआ करती हैं। जो जीवाणु केवल मृत शरीरों पर या सड़े गले सेंद्रिय द्रव्यों पर अपना निर्वाह करते हैं और जीवधारियों से प्रायः दूर रहते हैं वे पृत्युपजीवी (Saprophytes) कहलाते हैं। जो भूयाति से खाद बनाते हैं वे भूमीय-तृणाणु (Nitro bacter) कहलाते हैं। कुछ जीवाणु प्राणियों में रोग भी उत्पन्न करते हैं। ये विकारी जीवाणु (Pathogenic) या रोगाणु कहलाते हैं। ये अपना निर्वाह अन्य जीवधारियों के ऊपर करते हैं, इस लिए परोपजीवी (Parasites) भी कहलाते हैं। कुछ वा-
स्वविन विकारी जीवाणु कभी-कभी सहवासी स्वरूप के जाने शरीर में रहते हुए भी रोग न उत्पन्न करके वाले होते हैं। विकारी जीवाणुओं की यह स्थिति वाहकों (Carriers) में दिखाई देती है। सब विकारी जीवाणु

सब जाति के प्राणियों में रोग उत्पन्न नहीं कर सकते। कुछ मनुष्येतर प्राणियों में, कुछ केवल मनुष्यों में और कुछ दोनों में रोग उत्पन्न कर सकते हैं।

जीवाणुओं के मुख्यतया निम्न मोटे-मोटे भेद किये जाते हैं।

(१) तृणाणु (Bacteria)—ये वनस्पति वर्ग के अत्यन्त सूक्ष्म जीवाणु माधे जाते हैं। ये केवल एककोषीय होकर आकार में गोल, लम्बे, टेढ़े होते हैं। इनके शरीर में स्पष्ट नहीं होती। सख्यावृद्धि बड़ी तेजी के साथ लम्बाई या चौड़ाई के रूप फट जाने से होती है। कुछ गतियुक्त या चञ्चल होते हैं और कुछ प्रतिकूल परि-
स्थिति में क्षुल्लक (Spore) जैसे प्रतिकारक रूप धारण कर सकते हैं। आकार के अनुसार इनके निम्न भेद किये जाते हैं—

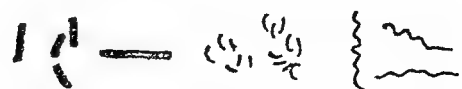
गोलाणु



चक्रकाणु



दण्डाणु



(अ) गोलाणु (Cocci)—ये सरसों के समान गोल-गोल या कुछ लंबोतरे होते हैं। लंबाई और चौड़ाई में

इनका व्यास प्रायः समान होता है। मोटाई प्रायः १ गु (म्यू) के करीब होती है।

(आ) बण्डाणु (Bacilli)—ये डण्डे के समान लम्बे हैं। कुछ चौपूटे और कुछ अडाकार भी होते हैं। इनकी लम्बाई चौड़ाई से द्वागुनी या उससे अधिक होती है।

(इ) चक्रकाणु (Spirillae)—ये कुछ टेढ़े मुड़े हुए या चक्राकार होते हैं। जब एक स्थान में बक्रता होती है तब ये वक्राणु (Vibrio) कहलाते हैं, जैसे—विसूचिका चक्राणु। जब चक्राकार अनेक बक्रतायें होती हैं तब उनको चक्रकीटाणु (Spirochaete) कहते हैं। ये सब गतियुक्त या चञ्चल होते हैं। लम्बाई बहुत अधिक होती है।

(२) कीटाणु (Protozoa)—ये प्राणि विभाग के अत्यन्त सूक्ष्म जीव माने जाते हैं। ये तृणाणु के समान एक कोषीय ही होते हैं, परन्तु इनमें स्पष्ट स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। ये आकार में गोल या बहुत लम्बे तथा प्रायः गतियुक्त होते हैं। सख्या-वृद्धि विभजन, कोषोत्पत्ति या मृत्यु से होती है। इनका निश्चित जीवन-चक्र होता है और कई कीटाणुओं में इसके लिये दो स्वतन्त्र प्राणियों की आवश्यकता होती है। कुछ कीटाणु प्रतिकूल परिस्थिति में प्रतिकारक कोष्ठ (Cysts) बनाते हैं।

(३) रिकेट्सिया (Rickettsia)—शरीररचना में तृणाणुओं से मिलते हैं। परन्तु कृत्रिम निर्जीव वर्धनको में सर्वधित न होने के गुण में ये तृणाणुओं से भिन्न और विषाणुओं से मिलते जुलते होते हैं। सूक्ष्मता में ये तृणाणुओं से सूक्ष्म और विषाणुओं से कुछ बड़े होते हैं। इनमें कुछ रिकेट्सिया इसलिए सूक्ष्मदर्शकातीत और निस्यन्दनशील और कुछ अनिस्यन्दनशील होते हैं। ये केवल जीवित कोशाओं में यधित हो सकते हैं। इनसे अनेक प्रकार के तण्डिक ज्वर उत्पन्न होते हैं।

(४) सूक्ष्म दर्शकातीत (Ultra-microscopic)—उपर्युक्त तीनों प्रकार के जीवाणु सूक्ष्मदर्शक से दिखाई देते हैं। इनके अतिरिक्त कुछ ऐसे भी जीवाणु विद्यमान हैं कि जो सूक्ष्मदर्शक से दिखाई नहीं देते। ये सूक्ष्मदर्शकातीत या अतिसूक्ष्म कहलाते हैं। ये अत्यन्त सूक्ष्म निस्यन्दको (Filters) से छनकर बाहर निकल आते हैं, इसलिए

निस्यन्दनशील (Filterable) कहलाते हैं। अदृश्य होने के कारण इनके स्वरूपादि का ज्ञान असम्भव है। कार्य की दृष्टि से इस वर्ग के जीवाणु विषाणु (Virus) कहलाते हैं।

परिमाण (Size)—जीवाणुओं के अत्यन्त सूक्ष्म होने के कारण उनके शरीर मापन के लिये जो मानदण्ड नियत किया गया है वह अत्यन्त सूक्ष्म है और उसे गु (मैक्रोन संक्षेप-म्यू) कहते हैं। इसकी लम्बाई एक मिलीमीटर का $\frac{1}{1000}$ भाग या एक इञ्च का $\frac{1}{254000}$ भाग होती है। इसका अर्थ यह है कि जो जीवाणु एक गु लम्बा है उसके २५००० जीवाणु एक सीध में पास-पास रखे जाय तो वे लम्बाई में एक इञ्च होंगे। परिमाण की दृष्टि से सूक्ष्म-दर्शकातीतों के सम्बन्ध में कहना बेकार है। तृणाणु साधारणतया कीटाणुओं की अपेक्षा परिमाण में छोटे होते हैं।

वासस्थान—तृणाणु सर्वव्यापी होने के कारण वायु, जल, भूमि तथा प्राणियों के शरीर पर कहीं अधिक कहीं कम, कभी अधिक कभी कम सख्या में मिलते हैं। इनमें विकारी और अविकारी दोनों प्रकार के उपस्थित रहते हैं।

उपसर्ग या संक्रमण

व्याख्या—उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट होगा कि विकारी जीवाणु हवा में, पानी में, भूमि में, मुख में, नासा में, गले में, त्वचा पर उपस्थित रहने के कारण बराबर साधपेयो तथा साँस द्वारा शरीर में प्रवेश करते रहते हैं। परन्तु केवल प्रवेश या उपस्थिति उपसर्ग के लिए पर्याप्त नहीं होती। उपसर्ग उत्पन्न होने में जीवाणुओं की सख्या, तीव्रता, प्रवेश मार्ग, निवास स्थान, आक्रान्त मनुष्य की आयु, प्रकृति, शारीरिक और मानसिक स्थिति इत्यादि कई बातों का सम्बन्ध आता है। उपसर्गकारी जीवाणुओं की उपस्थिति की उस अवस्था को उपसर्ग कह सकते हैं जब ये शरीर में पनपकर सख्यावृद्धि और विषोत्पत्ति करके शरीर पर अपना प्रभाव डालने लगते हैं और उसके कारण शरीर के घातुओं में प्रतिक्रिया प्रारम्भ होती है।

उपसर्ग के स्थान (Sources of infection)—जिन प्राणियों में उपसर्गकारी जीवाणु पनपते हैं, प्रगुणित होते हैं उनको उपसर्गस्थान कहते हैं। सब औपसर्गिक रोग



ग्रहणशील (Susceptible) मनुष्यों में इन उपसर्गस्थानों से आये हुए उपसर्गकारी जीवाणुओं के आक्रमण से हुआ करते हैं। इन उपसर्गस्थानों को उपसर्ग के संचयाधार (Reservoir) भी कहते हैं। भूमि, जल, खाद्यपेय, हवा, इनमें रहने वाले उपसर्गकारी जीवाणुओं से भी औपसर्गिक रोग होते हैं। परन्तु इनको उपसर्ग स्थान नहीं कहते परन्तु उपसर्ग के वाहक (Vehicle) कहते हैं। मनुष्यों को उपसर्ग पहुँचाने वाले स्थान अनन्त होते हुये उनको निम्न तीन वर्गों में बाँट सकते हैं—

१. मनुष्यजन्य—गर्दनतोड़ बुखार, फुफुसपाक (प्न्यूमोनिया), सोजाक, फिरङ्ग, उपदण, विसूचिका, अतिसार, आन्त्रिक ज्वर, क्षयप्लुएज़ा, राजयदमा, कुकुर खात्री, कुष्ठ, रोहिणी, ममूरिका, रोमास्तिका, पीतज्वर, कनफेर, विषमज्वर, फाल्गाजार इत्यादि।

२ प्राणिजन्यरोग—घोड़े से घनुर्वात, गौ से घनुर्वात, क्षय, अङ्गारक्षत, माल्टाज्वर, भेड़ से घनुर्वात अङ्गारक्षत, बकरी से माल्टा ज्वर, कुत्ते, सियार से जल सत्रास, बदरो से पीत ज्वर, चूहे से प्लेग, मूपिकदण्डज्वर; स्फीतकृमि, औपसर्गिक कामला आदि।

३ कीटजन्यरोग—ये प्रायः मनुष्योपजीवी कीड़े होते हैं जो अधिकतर मनुष्यों के रक्त पर अपना निर्वाह किया करते हैं। इनका अपना कोई रोग नहीं होता, परन्तु ये अन्य व्यक्ति प्राणियों या मनुष्यों से रोगाणुओं का सवहन करके उनको स्वस्थ मनुष्यों पर सक्रान्त करते हैं। पिस्सू, जूँआ, खटमल ऐसे कुछ कीटकों के अन्न खोत में रिकेट्सिया जाति के जीवाणु स्वभाविक निवासी होते हैं जो उनके लिए अविकारी होते हुए मनुष्यों के लिए विकारी होते हैं। नीचे तीनों विभागों से मनुष्यों को प्राप्त होने वाले रोगों के नाम दिये जाते हैं—

उपसर्गान्तर (Gross infection)—जब एक प्रकार के उपसर्ग से पीड़ित होते हुए दूसरे प्रकार के उपसर्ग के उपसर्ग से पीड़ित होते हैं तब उपसर्गान्तर कहते हैं। घर की अपेक्षा आशुगल्य में इसको प्राप्त करने की संभावना बराबर बनी रहती है क्योंकि वहाँ एक ही विभाग में अनेक प्रकारों के उपसर्ग से पीड़ित रोगी साथ-साथ रहते हैं और उनके उपसर्गकारी जीवाणु निम्नोक्त पद्धतियों से

शरीर के बाहर निकल कर विविध सक्रमण मार्गों में एक दूसरे के पास पहुँचते रहते हैं। उन उपसर्गों में प्रवसन सन्धान, पचन मस्थान और त्वचा के उपसर्ग विशेष महत्व के होते हैं। उपसर्गान्तर होने का नय गिण्टुओं और बालकों में अधिक रहता है।

प्रभाव—रोगाणुओं के उपसर्ग से बीपण स्वरूप के असरय सक्रामक रोग उत्पन्न होते हैं, जो प्रतिद्वर्ष असन्ध्य प्राणियों का महार किया करते हैं तथा अमन्त्र प्राणियों को सदा के लिए या अल्प काल के लिए दुर्बल बनाकर उनका जीवन सकटमय बनाते हैं। तृणाणुविषाणुजन्य रोग सख्या में बहुत, शीघ्र फैलने वाले, मयानक और ससारव्यापी होते हैं। कीटाणुजन्य रोग सख्या में मध्यम, चिरकालीन स्वरूप के, धीरे-धीरे फैलने वाले और प्रायः उष्ण या अनुष्णकटिबंधव्यापी होते हैं। रिकेट्सियाजन्य रोग सख्या में सबसे कम, प्रायः एकैकण होते हैं।

उपसर्गस्थानों से रोगाणु निष्क्रमण मार्ग—उपसर्गकारी जीवाणु जब तक अपने उपसर्ग स्थानों में ही मर्यादित या बंद रहते हैं तब तक उनसे किसी को कोई हार नहीं होता। औरों पर उनका आक्रमण होने के लिये उनका अपने स्थान से बाहर निकलना आवश्यक होता है। निकलने के मार्ग शरीर के उपसृष्ट मस्थानों या अङ्गों के अनुमार निम्न हो सकते हैं—

(१) प्रवसनमार्ग—मुख और प्रवसन सस्थान के विविध प्रत्यगों के उपसर्गकारी जीवाणु मुख नामा से बाहर निकलते हैं। प्रवासप्रवास का कार्य निरन्तर जारी रहना आवश्यक होने के कारण इस मार्ग से निकलने वाले जीवाणुओं द्वारा फैलने वाले रोगों का नियन्त्रण करना बहुत कठिन कर्म होता है।

(२) आन्त्रमार्ग—इसके जीवाणु प्रायः गुदा से मल के साथ निकलते हैं। वमन से यद्यपि जीवाणु निकल सकते हैं तथापि वमन द्वारा निकलने की सम्भावना बहुत कम होती है।

(३) मूत्रमार्ग—मूत्रण और प्रजनन मस्थान के जीवाणु मूत्र मार्ग से मूत्र के साथ निकलते हैं।

सक्रमणमार्ग—उपर्युक्त मार्गों से अपने स्थानों के बाहर निकलने पर जिन मार्गों से ये रोगाणु अन्य मनुष्यों

तक पहुँचते हैं उसको सक्रमण मार्ग (Modes of transmission) कहते हैं। ये तीन हैं—

१. प्रत्यक्ष (Direct) सक्रमण—इस मार्ग में मृत, व्याधित या वाहक मनुष्य या पशु के प्रत्यक्ष ससर्ग से उपसर्ग का प्रसार होता है। फिरग, सोजाक, उपदश तथा त्वचा के अनेक रोग प्रत्यक्ष सस्पर्श या ससर्ग से फैलते हैं। प्रत्यक्ष ससर्ग से फैलने वाले रोग सस्पर्शिक या सासर्गिक (Contagious) कहलाते हैं।

प्रसगाद्गात्रसस्पर्शान्ति,श्वासात् सहभोजनात् ।
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥
कुटं ज्वरश्च शोषश्च नेत्राभिष्यन्द एव च ।
ओपसर्गिकरोगांश्च सक्रमन्ति नरान्तरम् ॥सुश्रुता॥

२. अप्रत्यक्ष सक्रमण (Indirect)—जब सक्रमण सक्रमित प्राणियों से उपर्युक्त स्वरूप का प्रत्यक्ष सम्बन्ध न होते हुए अनुपसृष्ट व्यक्तियों पर सक्रमान्त होता है तब उसको अप्रत्यक्ष सक्रमण कहते हैं। इसके लिए उपसर्ग-कारी जीवाणुओं में शरीर के बाहर कुछ काल तक जीवित रहने की शक्ति तथा उनको एक स्थान से दूसरे स्थान में ले जाने के लिए वाहन इन दो बातों की आवश्यकता होती है। इस वाहन को प्रसारक (Vector) कहते हैं।

ये प्रसारक सजीव और निर्जीव दोनों प्रकार के हो सकते हैं। दूषित जल, दूध, वायु, भूमि, खाद्य ये निर्जीव के और बिबिध कीड़े-मकोड़े सजीव के उदाहरण हैं।

कीटकों से फैलने वाले रोग—

(१) गृहमक्षिका—आम्रिक, विसूचिका, अतिसार तथा अन्य खाद्यपेय सबाहित रोग।

(२) मच्छर—विषमज्वर, श्लीपद, दण्डकज्वर, पीत ज्वर।

(३) पिहसू—प्लेग, तन्द्रिकज्वर, शैशवीय कालज्वर।

(४) यूका—तन्द्रिकज्वर, परिवर्तितज्वर, खदकज्वर।

(५) कालमक्षिका (Tse-Tse)—निद्रा रोग।

(६) बालुमक्षिका—कालाजार, बालुमक्षिकाज्वर, पीवर्तियन्न।

(७) किलनी (Tick)—आफिकाका परिवर्तितज्वर, तन्द्रिकज्वर, शैलपर्वतज्वर।

३. वाहक—जो मनुष्य अपने शरीर में विकारी

जीवाणुओं को स्थान देते हुए स्वयं पीडित नहीं होते हैं वे वाहक कहलाते हैं। वाहक दो प्रकार के होते हैं—जो रोग निम्नित होने के पश्चात् म्यूनाधिक काल तक जीवाणुओं का वहन करते हैं वे व्याधित वाहक होते हैं। इनके भी सनिवृत्त वहक और कालिक वाहक करके दो विभाग होते हैं और जो स्वयं रोग से कदापि पीडित न होते हुये जीवाणुओं का वहन करते हैं वे स्वस्थ वाहक होते हैं। ये वाहक खाद्यपेय पदार्थों को तथा हवा को दूषित करके रोग प्रसार में सहायता करते हैं। एक दृष्टि से वाहक मनुष्य रुग्ण मनुष्य के समान होते हैं, परन्तु उनसे ये अधिक भयकर होते हैं क्योंकि रुग्ण मनुष्य के रोग का ज्ञान हो जाता है और इनका ज्ञान नहीं होता, जिसके कारण ये बेखटके जहाँ-तहाँ मिल-जुल के रोगों को फैलाते हैं। यह वाहकावस्था आम्रिक ज्वर, विसूचिका, अतिसार, रोहिणी इन रोगों में अधिक दिखाई देती हैं।

शरीर प्रवेश मार्ग—इस तरह वाहक या रुग्ण मनुष्य से खाद्यपेय, हवा इत्यादि के द्वारा इतस्ततः फैले हुये रोगाणु स्वस्थ मनुष्यों के शरीर में निम्न मार्गों द्वारा प्रवेश करते हैं।

(१) त्वचा—

(अ) श्लेष्मल त्वचा द्वारा—फिरग, सोजाक, उपदश।

(आ) क्षत या व्रण द्वारा—विसर्ग, धनुर्वात्।

(इ) दश द्वारा—विषम ज्वर, कालाजार, प्लेग, श्लीपद, जखसत्रास, मूपिकदशज्वर, अक्षुण्ण कृमि।

(२) पचन सस्यान—विसूचिका, अतिसार, आम्रिक ज्वर, राजयक्ष्मा, माल्टाज्वर, विविध कृमि, कालाजार।

(३) श्वसन सस्यान—राजयक्ष्मा, फुफ्फुस प्लेग, म्यूमो निया, इन्फ्लुएन्जा, रोहिणी, मस्तिष्कसुषुम्ना-ज्वर, कुकुर खाँसी, मसूरिका, रोमाण्टिका इत्यादि।

उपसर्ग का उचित मार्ग—उपसर्ग उत्पन्न करने के लिये प्रत्येक विकारी जीवाणु का विशिष्ट मार्ग और स्थान होता है। अन्य मार्ग से अस्य स्थान में पहुँचने पर ये रोग उत्पन्न करने में प्रायः असमर्थ होते हैं। त्वचा में छोटे छोटे क्षत या व्रण होने से त्वचा द्वारा होने वाले रोग होने में आसानी होती है। पचन सस्यान या श्वसन सस्यान में खराबी होने से उनके रोग होने में आसानी



होती है। श्वसन सस्थान के विन्दुक्षेपों तथा हवा से और पचन सस्थान के साधपेयों से उत्पन्न होते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि पचन या श्वसन सस्थान से प्रविष्ट हृद्य जीवाणु उन्हीं से विकार उत्पन्न करें। कभी-कभी ये दूसरे सस्थानों में भी विकृति उत्पन्न करते हैं। जैसे, राजयक्ष्मा और मस्तिष्क सुपुम्नाज्वर।

सञ्चयकाल (Incubation period)—अनुकूल परिस्थिति होने पर भी जीवाणु शरीर में प्रविष्ट होते ही रोग के लक्षण प्रकट नहीं होते। इसके लिए कुछ काल आवश्यक होता है। जीवाणुओं के शरीर प्रवेश दिन से रोग के लक्षण प्रकट होने के दिन तक का जो काल होता है वह सञ्चयकाल कहलाता है। इस काल में जीवाणु तथा उनका विष दिन-प्रतिदिन सञ्चित होते रहते हैं और जब पर्याप्त मात्रा में सञ्चित होते हैं तब रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। प्रत्येक रोग का सञ्चय काल न्यूनाधिक अन्तर से नियत रहता है।

सक्रमण काल (Infective period)—रोग निवृत्त होने के पश्चात् भी कुछ काल तक रोगियों के शरीर से उस रोग के जीवाणु मल-मूत्रादि के साथ निकलते रहते हैं। जीवाणु निवृत्त की यह अवधि सक्रमणकाल कहलाती है। इस अवधि में रोगनिवृत्त मनुष्य को दूसरे स्वस्थ मनुष्यों के साथ बहुत सम्बन्ध रखना ठीक नहीं है, जहाँ तक हो सके पृथक् रहना ही उचित है। नीचे मुख्य सङ्क्रामक रोगों के सञ्चयकाल और उपसर्ग काल दिये जाते हैं—

रोग का नाम	सञ्चयकाल	सक्रमणकाल
मसूरिका	१२ दिन	६ सप्ताह
त्वड् मसूरिका	१०-१२ "	३ "
नेमास्तिका	८-१५ "	४ "
इन्फ्लुएन्जा	१-५ "	२ "
रोहिणी	१-८ "	६ "
कर्ण फेर	१२-२२ "	३ "
कुकुर कास	३-२१ "	८ "
आन्त्रिकज्वर	५-२० "	६ "
विसूचिका	कुछ घण्टों से ५ "	२ "
प्लेग	३-१० "	३ "
दण्डकज्वर	३-६ "	३ "

संक्रमण नियन्त्रण (Control of Infection)

अब कोई व्यक्ति किसी उपसर्ग से सङ्क्रामित हो जाता है तब वह उपसर्ग उसमें मर्यादित करते अन्य स्वस्थ मनुष्यों पर उसका संक्रमण न होने देना तथा यदि हो सके तो उसका निर्मूलन करना नियन्त्रण का प्रधान उद्देश्य है। इसके लिये निम्न पद्धतियों का अवलम्बन करना चाहिये—

(१) अधिसूचना (Notification)

सङ्क्रामक रोग से अगर कोई व्यक्ति पीड़ित हो जाय तो उसकी सूचना स्वास्थ्य विभाग के स्थानिक अधिकारियों को देना अधिसूचना का अर्थ है। रोग प्रसार रोकने का यह प्रारम्भिक मूल उपाय है। उससे कई फायदे होते हैं—रोग प्रारम्भ का स्थान या प्रम होकर उसकी उत्पत्ति के सम्बन्ध में जाँच करके में सुविधा होती है। रोग पीड़ित व्यक्ति को अलग किया जा सकता है, तथा उसके परिवार के लिये, आसपास के स्वस्थ मनुष्यों के लिये टीका इत्यादि का प्रबंध किया जा सकता है। साधपेयों-द्वारा फैलने वाला रोग हो तो शहर के पानी की, दूध की तथा साधपेयों की जाँच की जा सकती है। पाठशाला, कालेज, नाटकगृह या चलचित्रगृह इत्यादि बन्द किए जा सकते हैं तथा शहर में उस विशिष्ट रोग के प्रतिबन्धन सम्बन्ध में प्रथम उपाय के द्वारा ज्ञान फैलाया जा सकता है। सूचना देने का काम डाक्टरों या वैद्यों का है तथापि शिक्षित जनता भी इसमें सहायता कर सकती है।

(२) प्रथक्कीकरण (Isolation)

इसमें सङ्क्रामक रोग पीड़ित मनुष्य अन्य स्वस्थ मनुष्यों से प्रथक् किया जाता है, जिससे रोगी का उपसर्ग औरों को न पहुँच सके। प्रथक्कीकरण निम्न दो रीति से किया जाता है—

१. स्वयं गृहान्तर्गत प्रथक्कीकरण (Private isolation)—इसमें रोगी इतर स्वस्थ मनुष्यों से अपने घर में एक स्वतन्त्रस्थान में रक्खा जाता है। जिस घर में अनेक कमरे और अनेक खण्ड होते हैं वहाँ पर रोगी को अलग रखने का प्रबंध निम्न प्रकार से कर सकते हैं—

(१) रोगी का स्थान मकान के सबसे ऊँचे मजिल पर या मकान से पृथक् और दो कमरे का हो। (२) वहाँ से सब अनावश्यक वस्तुएँ हटायी जाय। (३) कमरे में

हवा और प्रकाश का सुप्रबन्ध हों। (४) कमरे के दरवाजो और खिडकियों पर ५% प्रागविक अम्ल के घोल में भिगोये हुये पर्दे टाँग दिये जायें (५) परिचारको के सिवा कमरे में और कोई न जावे। परिचर्या के समय स्वतन्त्र कपड़े पहने जायें और काम समाप्त होने पर हाथो को उपसर्ग नाशक घोल से साफ धोकर कपड़े बदल दिये जायें (६) रोगी के कमरे से कोई वस्त्र या पात्र बिना विशोधन किये घर में न ले लिया जाय। (७) रोगी के मल, मूत्र, थूक इत्यादि के लिए स्वतन्त्र ढक्कन वाले पात्र तथा उसके भीतर ५% प्रागविक अम्ल का घोल रखकर उसको बाहर ले जाकर जमीन में गाढ़ दिया जाय या जला दिया जाय। (८) परिचारक के सिवा अन्य मनुष्य रोगी के कमरे में न जाकर खिडकियों से ही वातचीत करें। (९) मक्खियाँ, मच्छर इत्यादि को दूर रखने का या नाश करने का प्रबन्ध हो। (१०) उपसर्ग काल समाप्त होने पर रोगी को साबुन और गरम पानी से साफ नहलाकर और स्वच्छ वस्त्र पहनाकर फिर दूसरे मनुष्यो के साथ मिलने-जुलने की आज्ञा देनी चाहिए। इन नियमो का घर में पूर्णतया पालन करना बहुत कठिन है, तथापि 'अकरणान्मन्दकरण श्रेयः' इस न्याय से इन नियमो का आंशिक पालन भी रोग प्रतिबन्धन की दृष्टि से लाभदायक होता है।

(२) रुग्णालयान्तर्गत प्रथकीकरण (Hospital isolation)—इसमें औपसर्गिक रोगो की स्वतन्त्र चिकित्सा करने वाले चिकित्सालयो में रोगी रखा जाता है। रोगी को अलग रखने की यह रीति प्रथम रीति की अपेक्षा अधिक कार्यक्षम होती है। क्योंकि यहा पर उपसर्गनाशन का तथा चिकित्सा का उचित प्रबन्ध तज्ज्ञो के द्वारा किया जाता है। इस प्रकार के चिकित्सालय प्रत्येक नगर में होने चाहिए। ये औपसर्गिक या प्रथकीकरण रुग्णालय कहलाते हैं।

रुग्णवाहत (Ambulances) —रोगियो को चिकित्सालय में ले जाने के लिये स्वतन्त्र वाहन रखना आवश्यक है। किराये के बाहनो का उपयोग करना हानिकर है, क्योंकि उनका विशोधन न होने से वे रोग प्रसार में सहा-

यता करते हैं। इसके लिये डोली, पालकी, म्याना, रबड पहिये की गाड़ी या मोटर प्रयुक्त कर सकते हैं। इनमे मोटर सर्वोत्तम है। ये वाहन आरक्षियो के थानो पर या मुख्य-मुख्य सार्वजनिक स्थानो पर रखने चाहिये और रोगी को ले जाने के बाद प्रत्येक समय उनका विशोधन करना चाहिए।

निरोधन (Quarantine)

इसमे दूषित स्थान के स्वस्थ लोगो का निरोधन किया जाता है जिससे वे अन्य स्थान में नहीं जा सकते। प्राचीनकाल में औपसर्गिक रोगो के प्रसार का ठीक ज्ञान न होने से सब लोगो के लिये ४० दिनों का निरोधन किया जाता था। इसलिए इसको चालीसा (Quarantain-forty) नाम भी दिया गया।

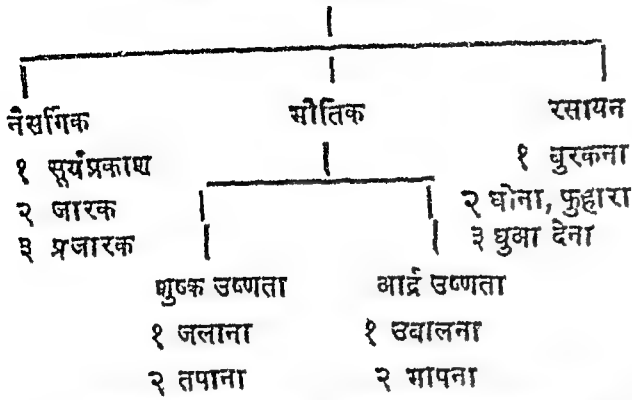
निरोधन के दोष—इसमे यात्रियो को बहुत कठिनाइया सहन करनी पडती है, व्यापार में बाधा उत्पन्न होती है, निरोधन के डर के मारे रोग छिपाने की कोशिश होती है और निरोधन काल में स्वस्थ और उपसृष्ट मनुष्य एक स्थान में रक्खे जाने के कारण स्वस्थो में रोग फैलने की सम्भावना होती है।

(३) विसंक्रमण (Disinfection)

औपसर्गिक रोगो के रोगाणुओ का नाश करने को उपसर्गनाशन या रोगाणुनाशन कहते हैं। जो द्रव्य रोगाणुओ का या उपसर्गकारी विष का नाश करते हैं वे उपसर्गनाशक (Disinfectants), रोगाणुनाशक (Germicides) कहलाते हैं। कुछ द्रव्य ऐसे होते हैं जो अपनी उपस्थिति में जीवाणुओ को पनपने या बढ़ने नहीं देते। ये दोषहर (Antiseptic) कहलाते हैं। सब उपसर्गनाशक द्रव्य अल्प मात्रा में दोषहरण का काम करते हैं परन्तु दोषहर उपसर्गनाशक का काम नहीं कर सकते। जो द्रव्य सड़ी गली वस्तुओ की दुर्गन्ध दूर करते हैं वे दुर्गन्धहर (Deodorants or Deodorisers) कहलाते हैं। इनमे कुछ सड़ी गली वस्तुओ को जारित करके दुर्गन्धहरण करते हैं और कुछ सड़ाव उत्पन्न करने वाले जीवाणुओ को नष्ट न करके केवल दुर्गन्ध को अपनी उग्रगन्ध से दबाते हैं।



उपसर्गनाशन के प्रकार



नैसर्गिक उपसर्गनाशन—सूर्यकिरण और शुद्ध हवा ये नैसर्गिक रोगाणु नाशक हैं। इनके द्वारा जीवाणु की आर्द्रता नष्ट होती है जिससे उनकी वृद्धि बन्द होकर रोगोत्पादक शक्ति घट जाती है। इसके सिवा सूर्य की नीचलोहितातीत किरणों का तथा हवा के प्रजारक का जीवाणुओं पर घातक परिणाम होता है।

भौतिक (Physical)—भौतिक का रूप उष्णता है जो शुष्क (Dry) और आर्द्र (Moist) इन दो प्रकारों में प्रयुक्त होती है। शुष्क में जलाना, गरम हवा से तपाना और आर्द्र में उवालना और भाप से ये साधन प्रयुक्त होते हैं—

(अ) **ज्वलन**—जीवाणुनाशन के लिए यह उत्तम विधि है। मल-मूत्रादि से दूषित छोटे-छोटे कपड़े, फटे कम्बल, तकिया, फागज, लकड़ी के टुकड़े तथा जिसमें प्लेग जैसे भयंकर रोग से मृत्यु हुई है ऐसी घास फूस की भोपडिया इनका नाश करने के लिए इसका उपयोग करना उचित है। शुष्क मल इनका नाश भी इनके साथ घास-फूस, लकड़ी का बुरादा, मिट्टी के तेल के साथ मिला कर करना उचित है।

(ब) **गरम हवा**—विशोधन के लिए वस्तुयें बंद कमरे (Chamber) में रखकर गरम की जाती हैं और २ घण्टे तक ताप १००° श० रखा जाता है।

(स) **उवालना**—इससे बीस मिनट में दूषित चीजें निर्जीवाणु हो जाती हैं। पानी में २% कपड़े का विक्षार मिलाने से उसकी रोगाणुनाशक शक्ति बढ़ जाती है। यह विधि रोगी के तोलिया, कम्बल, चादर, रुमाल

इत्यादि वस्त्र तथा खाने-पीने के बर्तन माफ करने के लिए बहुत उत्तम है। कर्ष की सफाई के लिए भी उबलते पानी का उपयोग कर सकते हैं।

(द) **जलवाष्प**—जीवाणुनाशन के लिए जलवाष्प साधन उत्तम है। जब वाष्प टण्डी वस्तुओं के सम्पर्क में जाती है तब वह फिर से शीघ्र जल में परिवर्तित होती है और उस समय वह अपनी गुप्त उष्णता (Latent heat) को बाहर छोड़ती है। इस तरह जलवाष्प वस्तुओं के भीतर प्रवेश करती हुई उनकी गरम करती जाती है। तथा अधिक तेजी से जीवाणुनाशन का काम करती है। भाप २१२° फे० ताप पर ५ मिनट में सब प्रकार के जीवाणु तथा उनके झुल्लक (Spore) नष्ट कर देती है जिसके लिये उष्ण हवा को २५०° फे० ताप ४ घण्टे तक आवश्यक होता है। जलवाष्प द्वारा विशोधन इसी तत्त्व पर निर्भर होता है। इससे वस्तुओं की खराबी नहीं होती। उष्ण हवा की अपेक्षा भाप वस्तुओं के भीतर अधिक तेजी से घुसती है।

विसंक्रमण का स्थान (Disinfecting station)—यह स्थान दो कमरों का होता है, एक दूषित वस्तुओं के लिए और एक विशोधित वस्तुओं के लिए। दोनों कमरों के लिए प्रवेश स्थान प्रथक होते हैं और दोनों के बीच में दीवाल होती है। इस दीवाल में यन्त्र रक्खा जाता है। कमरे अप्रवेश्य पदार्थों के होते हैं और समय समय पर ये रोगाणुनाशक धोल से धोये जाते हैं। प्रत्येक कमरे में काम करने वाले मनुष्य स्वतन्त्र होते हैं। एक कमरे के द्वारा यन्त्र में दूषित वस्तुओं का प्रवेश होता है और उनका विशोधन होने के पश्चात् दूसरे कमरे के द्वारा वे वस्तुएँ बाहर निकाली जाती हैं। दोनों कमरे आपस में केवल यन्त्र के द्वारा मिले हुए रहने के कारण विशोधित वस्तुओं का सम्बन्ध दूषित वस्तुओं के साथ नहीं हो सकता।

रासायनिक जीवाणुनाशन—इसमें विविध रासायनिक द्रव्यों की क्रिया से जल, मलमूत्र, मोरी-परनाले, मकान इत्यादि में हो, वाले रोगाणुओं का नाश किया जाता है। इनका क्षेत्र आजकल बहुत बढ़ गया है। ये द्रव्य चूर्ण, घोल या भाप के रूप में प्रयुक्त किए जाते हैं।

कार्य पद्धति—रासायनिक पदार्थ जीवाणुओं के कायाणुरस (Cytoplasm) को जारित करके, गाढ़ा बनाके, उसके जलाश को शोषित करके तथा उसके ऊपर आवरण बनाके (अधिचूषण Absorption) उनका नाश करते हैं।

आदर्श रोगाणुनाशक—आदर्श रोगाणुनाशक में निम्न गुण होने चाहिए—(१) उसमें वस्तुओं के भीतर प्रवेश करके शीघ्रता से जीवाणुनाशन की शक्ति होनी चाहिए। (२) मलमूत्रादि सेन्द्रिय पदार्थों के सामने उसकी जीवाणुनाशन की शक्ति कम न होनी चाहिए। (३) जीवाणुओं को छोड़ कर उसकी क्रिया मनुष्यों की त्वचा, कपड़े, वर्तन इत्यादि पर न होनी चाहिए। (४) मनुष्यों के लिए वह विषैला न होना चाहिए। (५) पानी में वह खूब मजे में मिलने वाला होना चाहिए। (६) खरबी की घोलने की शक्ति उसमें होनी चाहिए। (७) बहुत सस्ता भी होना चाहिए। उक्त गुण विशिष्ट रासायनिक पदार्थ आज उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए उपलब्ध पदार्थों का उपयोग उनके दोषों को यथाशक्ति हटाकर सावधानी से किया जाता है।

(१) जीवचूर्णक (Quick lime)—यह बहुत उपयोगी और अच्छा उपसर्गनाशक है जो ३% घोल में आन्त्रिक दण्डाणुओं को कुछ घण्टों में नष्ट कर देता है। इसका २०% घोल मलस्थित सब रोगाणुओं को १ घण्टे में नष्ट कर देता है। इसके अतिरिक्त इसकी विशेषता यह है कि यह बहुत सस्ता और देहातों में भी मिलने वाला पदार्थ है। इसका उपयोग पानी, मलमूत्र और मकान की सफाई के लिए किया जाता है। यह पदार्थ ताजा होना चाहिए, अन्यथा हवा से आर्द्रता और प्रा० द्विजारीय को शोषण करके खडिया (Carbonate) में परिवर्तित होजाता है। रोगाणुनाशन के लिए इसका दुधिया घोल (Milk of lime) निम्न प्रकार से बनाकर प्रयोग में लाया जाता है—१ भाग घूना, २ भाग पानी के साथ मिलाकर प्रथम घूने का घूर्ण बनाया जाता है, फिर उसका एक भाग ८ भाग पानी के साथ अच्छी तरह मिलाकर घोल बनाया जाता है। मल स्थित रोगाणुओं का नाश करने के लिए उसके साथ समप्रमाण में घूने का दुधिया घोल सलाई के साथ मली-भांति मिलाकर दो घण्टे तक

उसको वैसे ही रखना चाहिए। पश्चात् जमीन में गाड़ सकते हैं या परनाले में छोड़ सकते हैं।

(२) रसकपूर (Mercury perchloride)—यह अत्यन्त तीव्र रोगाणुनाशक पदार्थ है, जो एक हजार भाग में एक भाग की शक्ति में ६० कलाओं में जीवाणुनाशन का और ५०० भाग में १ भाग की शक्ति में धुल्लकनाशन का काम करता है। इसमें दोष ये हैं—शुक्लिय (अल्ब्यूमिन) पदार्थों के साथ सम्बन्ध होने पर इसकी शक्ति घट जाती है। घातुओं के वर्तनों को यह खराब करता है या खा जाता है, रोगाणुनाशक तथा इसका घोल पानी के समान निर्गन्ध और निर्मल होने के कारण भूल से इसका सेवन होकर मृत्यु होने का डर रहता है। इसके साथ अम्ल या लवण मिलाने से प्रथम दोष तथा कुछ रंग मिलाने से तीसरा दोष दूर हो जाता है, अतः जीवाणुनाशन के लिए इसका घोल निम्न प्रकार से बनाया जाता है—सवा तोला रसकपूर, ढाई तोला उदनीरिक (हाइड्रोक्लोरिक) अम्ल, ढाई रत्ती विनीली नील (वनीलिन ब्ल्यू) और १५ सिर पानी।

(३) पारद जाम्बेय (Mercury iodide)—रसकपूर से यह कम विषैला है तथा उसके समान शुक्लिय द्रव्यों से निरसादित नहीं होता। यह पानी में अविलेय होने के कारण इसका विलयन बनाने के लिए दहातु जम्बेय का उपयोग करना पड़ता है। इसका घोल १००० : १ की शक्ति में बनाया जाता है और अधिकतर शस्त्र चिकित्सा में विसर्जन के लिए प्रयुक्त होता है।

(४) अंगाराल जन्तित उपसर्ग नाशक (Coal-tar disinfectants)—ये उदागार (Hydrocarbons), तेल, दर्शक (Phenols) और उनकी श्रेणी के अन्य पदार्थ साबुन, राल, शुक्ल्याम (Albuminoid) पदार्थ और पानी के संयोग होते हैं। इनमें उपसर्गनाशन का काम दर्शक, क्रिपिक (Cresols) तथा उनकी श्रेणी के रसायन करते हैं। और साबुन तथा राल उनका अच्छा प्रतिलम्ब (Emulsion) बनाने के लिए मिलाये जाते हैं। ये सफेद और भूरे दो रंग के होते हैं। पानी के साथ मिलावे पर इनका दुधिया घोल बन जाता है। प्रागविक अम्ल से ये कम विषैले, अधिक सस्ते और १०-१५ गुना अधिक उपसर्गनाशक होते हैं। इनमें निम्न प्रधान हैं—



(अ) प्रांगविक अम्ल या दर्शव (Carbolic Acid or Phenol)—अगाराल के तिर्यक्पातन से प्राप्त होता है। सेन्द्रिय द्रव्यों से यह निष्क्रिय नहीं होता, परन्तु यह विषैला और दाहक है। इसलिए इससे हाथ मराव हो जाते हैं। यह सस्ता है और घातुओं पर इसका परिणाम नहीं होता। इसका २% घोल सामान्य दण्डाणुओं को कुछ कलाओं से कुछ घण्टों में नष्ट कर देता है, परन्तु धुल्लकोद्बह (Spore bearing) दण्डाणुओं के लिए यह व्यर्थ हो जाता है। फर्श, छत और दीवार के उपसर्ग नाशन के लिए यह उत्तम द्रव्य है। परन्तु हाथ जल जाने के कारण इसका उपयोग फुहारे (Spray) में या रस्ती में बँधे हुए कपड़े से करना चाहिए। उपसर्गनाशन के लिए उसका उपयोग ५% में और मलमूत्र, मूक उत्पादि के नाशन के लिए १०% में उपयोग किया जाता है।

(आ) फिनाइल—दर्शव से यह द्रव्य अधिक सस्ता और दुगुना उपसर्ग नाशक है।

(इ) इझाल (Izal)—उच्च दर्शवों का यह इमल्शन है। दर्शवों से यह आठगुना अधिक उपसर्ग नाशक है। आन्त्रस्थ रोगाणु नाशन के लिए यह बहुत प्रशस्त द्रव्य है। ५०० : १ का इसका घोल १५ कलाओं में आन्त्रिक रोगी के मल-मूत्र का उपसर्गनाशन करता है। प्रत्यक्ष मल मूत्र उपसर्गनाशन के लिए इसका ५% घोल प्रयुक्त होता है।

(ई) सिल्लोन (Cyllin)—दर्शव से यह १७ गुना अधिक उपसर्ग नाशक है। यह बहुत सस्ता और कार्यक्षम द्रव्य है जो मोरी परनाले की सफाई के लिए १५० : १ भाग में प्रयुक्त होता है।

(उ) हैकोल (Ilycol)—यह दर्शव से २० गुना अधिक उपसर्ग नाशक है। इसमें अच्छी गन्ध होती है। पानी में मिलाने पर इसका भुरे रंग का घोल बनता है।

(ऊ) लायसोल (Lysol)—दहातु, साबुन और पानी में बनाया हुआ यह ऋविपद (Cresol) का इमल्शन है। उपसर्गनाशन के लिए उसका उपयोग ४% घोल के रूप में किया जाता है।

(५) साबुन (Soap)—विशोधन की दृष्टि से साबुन बहुत लोकप्रिय वस्तु है। परन्तु उसमें रोगाणुनाशन का

गुण नगण्य होता है। इसका मुख्य गुण यह होता है कि अर्थात् यह आधान (Detergent) है। यदि गरम पानी के साथ इसका उपयोग किया जाय तो उपसर्गनाशन का कार्य उत्तम होता है जिसमें उपसर्ग नाशन में सहायता होती है। यदि गरम पानी के बहुत न्यून भाग में करके तीन मिनट तक हाथों को साबुन में भोसा जाय तो उन पर के चट्टोरे पिवागी तीसरा नष्ट हो जाते हैं। यही कारण है कि साबुन उपसर्गनाशन का काम करता है।

(६) उदश्यामिक अम्ल (Hydrocyanic Acid)—शुद्धात्मिक अम्ल और पानी के मिश्रण में आन्त्राणुनाशक जल कर यह पान उत्पन्न किया जाता है। ५ औंस प्रयोग १ गैलॉन शुद्धात्मिक अम्ल और दुगुनी पानी के साथ मिलाने पर १००० घनफुट कमरे के लिए पर्याप्त होता है। स्यामोजन क्लोराइड (Cyanogen chloride) और झीक्लोन-बी (Zyklon-B) इसी के योग हैं। ये ती प्रयुक्त होते हैं। इसका उपयोग मुख्यतः धूपन के लिए किया जाता है। यह अन्यन्त विषैला वायु है जो कपड़ों में फैला रहता है और त्वचा क्षार भी क्षारीय में प्रभूषित हो सकता है। इसलिए अनुभविक और फार्मिन्स रोगों के द्वारा ही धूपन का काम करना पड़ता है। बड़े बड़े कमरों में तरल रूप में धरा हुआ यह वात मिलता है। १००० घन फुट स्थान के लिए ५ तोला तरल पर्याप्त होता है। इसका मुख्य उपयोग जहाजों के उपसर्गनाशन के लिए तथा प्लेग में बिलो में चूड़ों के नाशन के लिए किया जाता है। चूड़ों के अतिरिक्त इस वायु में मक्खियाँ, मच्छर, रातमल इत्यादि कीड़े तथा सनके बण्टे भी मर जाते हैं। धूपन के समय स्थान ३-४ घण्टे तक पूर्णतया बन्द करना पड़ता है और धूपकों (Fumigators) को मुन्नावगुण्टनों (Face-masks) का प्रयोग करना पड़ता है। कमरा या बन्द स्थान खोलने के पश्चात् उसमें प्रवेश करने से पहले वात पूर्णतया नष्ट हुआ कि नहीं इसको भी देखना पड़ता है। झीक्लोन-बी में उदश्यामिक अम्लवायु के साथ अश्रुवायु (Tear gas) भी मिलाया हुआ रहता है। इसलिए जिस स्थान में धूपन के लिए झीक्लोन का उपयोग किया गया है वहाँ पर किवाड खोलने के कुछ काल के पश्चात् यदि उदश्यामिक वायु अवशिष्ट रही हो तो प्रवेश करने पर

उसकी मयमूचना आँखों से अश्रुपूर्ण से हो जाती है।

(७) सुल्फ्यूर अम्ल (Sulphurous acid) — उपसर्ग नाशन के लिए गुटवारि या गन्धक घूर्ण के रूप में (SO_2) प्रयुक्त होता है। परन्तु सूरा धूआ यह काम नहीं कर सकता, उसको तरी (१%) की आवश्यकता होती है। १००० घनफुट आयतन के स्थान के लिए ८०० ग्राम गन्धक पर्याप्त होता है।

कीट-नाशन

जो द्रव्य कीटको का नाश करते हैं वे कीटघ्न या कीटनाशक (Insecticide) कहलाते हैं। ये द्रव्य घूर्ण, धोल या धूआ इन तीन रूपों में प्रयुक्त होते हैं। ये कीटको पर विषेला प्रभाव डालकर या प्राणोपरोध (Suffocation) करके उनका नाश करते हैं।

कीटघ्न द्रव्य — वनस्पति, गवक, उदर्यामिक अम्ल वायु, प्रस्तरैल (Petroleum), मृत्तैल (मिट्टी का तैल), सखिया के योग (जैसे प्यारिसग्रीन) पायरेथ्रम, द्वि. द्वि. त्रि. (D.D.T.) तथा उसकी श्रेणों के अन्य द्रव्य इस काम के लिए प्रयुक्त होते हैं। इनमें पहले तीन द्रव्य ऊपर वर्णन किये गये हैं। अन्य द्रव्य आगे मच्छर तथा मक्खियों के नाशन में वर्णित हैं।

उपसर्गनाशन की व्यावहारिक पद्धतियाँ — इसमें कमरे, कपड़े, कुर्सी, मेज इत्यादि उपसृष्ट सामान, मलमूत्रादि त्याज्य वस्तु, स्नानगृह, पाखाना इत्यादि का विशेषण इस प्रकार से करना चाहिये, जिससे तद्गत रोगाणुओं का तथा रोगाणुवाहक कीटको का पूर्णतया नाश हो जाय, इसका विचार होता है।

कपड़े — इसके लिये उत्कृष्टतम, ज्वलन, सूर्यप्रकाश, साप और रोगाणु नाशक घोल इन पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। कपड़ों को कम से कम आधा घण्टा उबालना चाहिए। घोल के लिए ५% फेनाल, १०% फार्मेलिन या १% रस कपूर का प्रयोग होता है। इनके घोल में काफी देर तक वस्त्रों को रखना चाहिए। जहाँ पर वाष्पयंत्र द्वारा विशेषण की सुविधा हो वहाँ पर सब दूषित कपड़ों को मजबूत बोरी में भर कर भेज देना चाहिये। जिन वस्त्रों पर मल मूत्र थूक इत्यादि के धब्बे

होते हैं उनको उबालने से पूर्व गरम पानी और साबुन से गिटा देना चाहिये।

वर्तन पुस्तकें इत्यादि — खाने पीने के वर्तन पन्द्रह मिनट तक उबलते पानी में या धोने के विक्षार (Washing soda) के बहुत गरम पानी में रखने से शुद्ध हो जाते हैं। कुर्सी, टेबुल, तथा काठ की अन्य वस्तुये साबुन के गरम पानी से, रस कपूर के या विरजन घूर्ण के १ हजार भाग पानी में एक भाग के घोल से खूब रगड़ने पर शुद्ध हो जाती हैं। तैल चित्र फार्मेलिन के घोल से रगड़कर विशुद्ध कर सकते हैं। पुस्तकें, चमड़े की चीजें एक छोटे बन्द कमरे में ३-४ घण्टे तक फार्मेलिन के धुएँ में रखने से शुद्ध होती है। चाकू, छुरी इत्यादि वस्तुएँ १% फार्मेलिन के घोल में दो घण्टे तक रखने से शुद्ध होती हैं। हाथ प्रथम साबुन के गरम पानी में ब्रुश से धोकर पश्चात् लायसोल या रसकपूर के (५०० में १) घोल से स्वच्छ होते हैं।

मलमूत्र थूक - अतिसार, आन्त्रिक ज्वर में मलमूत्र का, विसूचिका में वमन और मल का, राशयक्ष्मा, न्यूमोनिया, प्लेग, इन्फ्लुएजा में थूक का, रोहिणी रोमान्तिका में नासा और गले के स्राव का नाश करना अत्यावश्यक है, क्योंकि इनमें रोगाणु होते हैं। मल का नाश चूने से, ५% इफाल से, १०% प्रागविक अम्ल के घोल से, या १० प्रतिशत वॉजिन (फार्मेलिन) के घोल से सम प्रमाण में अच्छी तरह मिलाकर दो तीन घण्टे तक रखने से होता है, किंवा एक बाल्टी भर उबलता हुआ पानी उसमें छोड़ कर पानी ठण्डा होने तक रखने से होता है। थूक, नासा-स्राव, गले का स्राव इनको रद्दी कपड़ों के टुकड़ों में एकत्र करके जलाना चाहिये। थूकदानों में हमेशा ५% प्रागविक अम्ल का घोल रखना अच्छा होता है।

मकान और कमरे — इसके लिए जलन, धावन (Washing) और धूपन ये तीन विधियाँ हैं। महाभारी के दिनों में जब स्थानान्तर के लिये घास फूस की भोपड़ियाँ बनायी जाती हैं तब उनका विशेषण ज्वलन से ही करना उचित है। पक्के मकानों का विशेषण धावन या धूपन से किया जाता है। धूपन (Fumigation) के लिये कमरे की हवा बन्द होना आवश्यक है। फार्मेलिन, गन्धक (शेषांश पृष्ठ ३७६ पर देखें)

व्याधि-क्षमता

श्री डा. दाऊदयाल गार्ग, ए.एम.बी.एस., आयु. वृह
सम्पादक 'धन्वन्तरि'

विकारी जीवाणुओं का शरीर में प्रवेश होने के पश्चात् उनसे होने वाले उपसर्ग को रोकने की, उपसर्ग होने के पश्चात् तत्प्राप्त रोगोत्पत्ति को रोकने की या उत्पन्न रोग के साथ प्रतिष्कार करने की जो शक्ति प्राणियों के शरीर में होती है वह व्याधि क्षमता या रोग क्षमता (Immunity) कहलाती है। चरक क टीकाकार चक्रपाणिदत्त का कथन है—

व्याधि क्षमत्वा व्याधिवलविरोधित्व, व्याध्युत्पाद प्रतिवन्धकत्वमिति ।

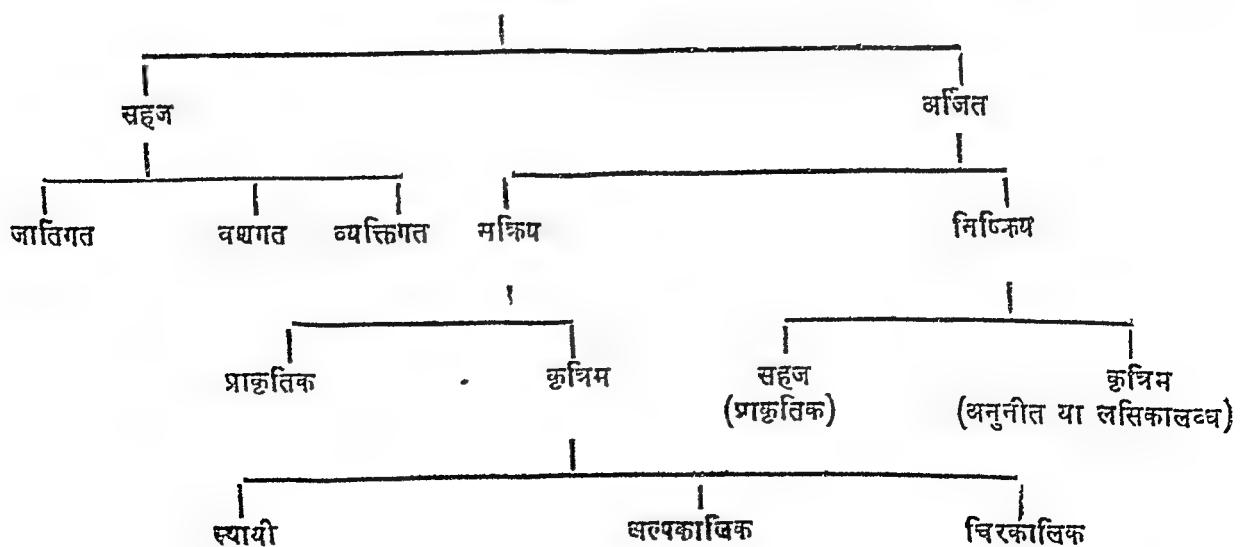
अर्थात् व्याधि (रोग) का विरोध करे या व्याधि को उत्पन्न होने से रोके उसे व्याधि क्षमता कहें हैं ।

प्रत्येक मनुष्य के जीवन में जन्म से मृत्यु पर्यन्त सूक्ष्म रोगाणुओं से सम्बन्धित होने के अनेक अवसर आते हैं

परन्तु प्रत्येक मनुष्य को उन रोगाणुओं से व्याधि उत्पन्न नहीं होती । यथा विशूचिका के जीवाणुओं से संक्रमित एक कुएँ का जल अनेकों व्यक्ति पीते हैं लेकिन विशूचिका से उनमें से कुछ ही व्यक्ति आक्रान्त होते हैं । इसका कारण यह है कि मनुष्यों के शरीर में एक रोग प्रतिकारक शक्ति होती है जिसके बल पर वह रोग के जीवाणुओं से संक्रमित होने पर भी रुग्ण नहीं होता । यह शक्ति किसी व्यक्ति में जीवाणुओं के बल से अल्प होती है तो उस व्यक्ति पर जीवाणुओं का प्रभाव हो जाता है तथा वह रुग्ण हो जाता है अथवा यह रोग प्रतिकारक शक्ति उन जीवाणुओं का नाश कर देती है ।

यह व्याधि क्षमता कई प्रकार की होती है । वर्गीकरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है—

व्याधि-क्षमता



सहज व्याधि क्षमता (Natural)—समस्त प्राणियों में यह व्याधिक्षमता पाई जाती है किसी प्राणी में किसी रोग से तथा किसी प्राणी में अन्य रोग से। यथा बकरी, भेड़ और चूहों में यक्ष्मा नहीं पाया जाता, कुत्ते को एन्थ्रैक्स, मुर्गी को घनूबाँत तथा मनुष्यों को राइण्डरपेस्ट (जानवरो का प्रतिसार) नहीं होते। यह जातिगत सहज क्षमता है।

एक जाति के भिन्न-भिन्न वंशों में जो विशिष्ट क्षमता होती है उसका नाम वंशगत सहज व्याधिक्षमता है। यथा नीग्रो जाति के मनुष्यों को पीतज्वर नहीं होता।

व्यक्तिगत व्याधि क्षमता—अन्य प्राणियों की अपेक्षा मनुष्यों में अधिक होती है। यह कुछ व्यक्तियों को माता पिता से, कुछ व्यक्तियों को शरीरान्तर्गत रासायनिक पदार्थों से, कुछ व्यक्तियों में उसकी विशिष्ट परिस्थितियों से तथा कुछ व्यक्तियों में शरीर की रचना विशेष से उत्पन्न होती है। जन्म के पूर्व ही शरीर में कुछ ऐसी वस्तुएँ बन जाती हैं जो माता-पिता से गुण सूत्रों द्वारा जीन्स (Genes) में होती हुई व्यक्ति में अवतरित होती हैं।

अर्जित व्याधि क्षमता (Acquired immunity)—रोग के एक बार आक्रमण होने से उसका पुनराक्रमण नहीं होता। कदाचित् होता भी है तो बहुत हल्का। इसका कारण वह व्याधि क्षमता है जो रोगाक्रमण के कारण शरीर में उत्पन्न हो गई है। इसको अर्जित भी कहते हैं। इस प्रकार प्राप्त व्याधि क्षमता की प्रबलता में भिन्नता पाई जाती है यथा चेचक के आक्रमण के फल-स्वरूप उत्पन्न व्याधि क्षमता बहुत प्रबल तथा प्रायः आयु पर्यन्त रहती है। रोमान्टिका, डिप्थीरिया आदि से उत्पन्न व्याधि-क्षमता काफी समय रहती है, लेकिन फिर भी चेचक के समान आयुपर्यन्त नहीं रहती। टीटेनस, विशू-णिका, इप्लुएन्जा आदि में व्याधि क्षमता बहुत अल्प काल तक रहती है।

अर्जित व्याधि-क्षमता दो प्रकार की होती है—सक्रिय और निष्क्रिय। सक्रिय व्याधि-क्षमता में रोग का विष या जीवाणु अघातक मात्रा में शरीर में प्रविष्ट करके क्षमता जनक प्रतियोगी (Antibodies) मनुष्य शरीर में उत्पन्न किये जाते हैं। इनको उत्पन्न करने में मनुष्य शरीर सक्रिय भाग लेता है इस कारण इसे सक्रिय अर्जित व्याधि

कहते हैं। रोग के प्रबल जीवित जीवाणु या विष को शरीर में प्रविष्ट कराके व्याधि-क्षमता उत्पन्न करना अब बन्द कर दिया गया है क्योंकि इससे रोग का उग्र आक्रमण होता है तथा भयंकर हानि होने की सम्भावना रहती है। जीवाणुओं में कुछ विसंक्रामक वस्तु मिलाकर पोषक माध्यम में रखने से, या अधिक ताप पर जीवाणुओं को रखने से, या जीवाणुओं को सहज जातिगत व्याधि क्षमता लब्ध जंतुओं में प्रविष्ट कर नवीन जीवाणु बनाने से या शुष्क वायु में सुखाने से जीवाणुओं का बल कम हो जाता है तथा इनका व्याधिक्षमता उत्पत्त्यर्थ प्रयोग किया जाता है।

मृत जीवाणु और विष को शरीर में प्रविष्ट करने से, या जीवाणुओं के शरीर से उत्पन्न विष के प्रवेश से, या जीवाणुओं के शरीर से निष्कासित अन्य वस्तुओं के शरीर में प्रवेश से शरीर इस प्रकार की वस्तु बनाता है जो आगंतुक जीवाणुओं का नाश कर दें। प्रविष्ट की जाने वाली इन वस्तुओं को एंटीजन या प्रतिजन (Antigen) कहते हैं तथा उनसे उत्पन्न होने वाली प्रति वस्तुएँ एंटीबाडी (Antibody) कहलाती हैं। शरीर में पहले-पहल जो मात्रा प्रविष्ट की जाती है वह बहुत थोड़ी होती है तथा इस कारण से शरीर की प्रतिक्रिया भी हल्की होती है। इसके सहन कर लेने पर पुनः अधिक मात्रा प्रविष्ट की जाती है। इस प्रकार से क्रमशः बढ़ाकर बहुत अधिक व्याधि-क्षमता उत्पन्न की जा सकती है। इस प्रकार से व्याधि क्षमता उत्पन्न होने में काफी समय लगता है। इस कारण यह विधि केवल रोग को रोकने के काम में लाई जाती है, चिकित्सार्थ इसका प्रयोग नहीं होता। किन्तु निष्क्रिय व्याधि-क्षमता से यह अधिक स्थायी होती है। व्याधि-क्षमता उत्पत्त्यर्थ शरीर में जो वस्तु प्रविष्ट की जाती है उसको वैक्सीन कहते हैं।

अर्जित निष्क्रिय व्याधि क्षमता—शरीर में रोग के जीवाणु और विषों को प्रविष्ट करने से रोगाक्रमण होता है। आक्रमण की तीव्रता जीवाणु या विष की प्रविष्ट मात्रा पर निर्भर करती है। शरीर में जीवाणु या विष की अल्प मात्रा प्रविष्ट करने से उस रोग का आक्रमण हल्का-हल्का होगा तथा उससे शरीर में रोग के प्रति विष बन कर व्याधि-क्षमता उत्पन्न होगी।



कुछ दिनों बाद उसी शरीर में उस जीवाणु या विष की अधिक मात्रा प्रविष्ट करने से वह उसको भी सहन कर लेगा तथा और अधिक मात्रा में प्रतिविष उत्पन्न हो और अधिक व्याधि क्षमता उत्पन्न हो जायेगी। इस प्रकार उत्तरोत्तर अधिक मात्रा को प्रविष्ट करने से अत्युच्च कोटि की व्याधि क्षमता उत्पन्न की जा सकती है। जब जन्तु में इस प्रकार की अत्युच्च कोटि की व्याधिक्षमता उत्पन्न हो जाती है तो उसके शरीर से रक्त निकाल कर सीरम प्रथक कर लेते हैं। इस सीरम में जन्तु के शरीर में उत्पन्न सभी प्रतिविष होते हैं तथा चिकित्सार्थ इसी सीरम का प्रयोग होता है। इस सीरम से शरीर में एण्टी-वाइज उत्पन्न नहीं होती अपितु उत्पन्न हुई एण्टीवाइज शरीर में पहुँचती हैं। इस कारण इनकी आयु थोड़ी ही होती है। अतः यह अल्पकालिक कृत्रिम सक्रिय अर्जित व्याधि क्षमता होती है।

यह सीरम दो प्रकार का होता है। यदि जन्तु के शरीर में जीवाणु प्रविष्ट करने के पश्चात् उसका सीरम प्राप्त किया गया है तो वह जीवाणुओं को नाश करने की शक्ति से सम्पन्न होगा किन्तु विषों पर कोई क्रिया न होगी। यदि केवल विषों को ही प्रविष्ट कर सीरम प्राप्त किया गया है तो सीरम विषनाशक शक्ति से सम्पन्न होगा। बाहरसो के लिये उनसे सीरम बनाना पड़ता है।

वैक्सीन और सीरम—अर्जित सक्रिय व्याधि-क्षमता उत्पन्न करने के लिए जिस वस्तु को सूचीवेध द्वारा शरीर में प्रविष्ट किया जाता है वह वैक्सीन कहलाती है। और उससे जो प्रतिवस्तु (एण्टीवाइज) शरीर में बनती है वे रक्त के जिस भाग में रहती है वह सीरम कहा जाता है। अतः वैक्सीन एण्टीजन युक्त वस्तु है तथा सीरम एण्टी-वाइज युक्त वस्तु। वैक्सीन सक्रिय व्याधि-क्षमता उत्पन्न करती है जबकि सीरम द्वारा निष्क्रिय व्याधि-क्षमता को शरीर में प्रविष्ट कर शरीर को व्याधि क्षम बनाया जाता है। वैक्सीन द्वारा रोग की रोक-थाम होती है जबकि सीरम द्वारा उसकी चिकित्सा होती है।

टोक्सोइड भी एक प्रकार की वैक्सीन है जो एण्टीजन उत्पन्न करता है। रोग के कारण शरीर में जो प्रतिविष या टॉक्सिन उत्पन्न होते हैं उनको प्रथक करके उनका

विषैलापन कम कर दिया जाता है। इससे उनको शरीर में प्रविष्ट करने से कोई हानि नहीं होती। सामान्य वैक्सीन की तरह से क्रमशः अधिक मात्रा देने से इनके द्वारा भी अत्युच्चकोटि की व्याधि-क्षमता उत्पन्न की जा सकती है। किन्तु यह व्याधि-क्षमता केवल जीव विषों का ही निराकरण करेगी जीवाणुओं का नहीं। इस कारण ऐसी व्याधियों की रोकथाम के लिये, जिनके जीव विषों के कारण ही शरीर रोगाक्रान्त होता है, टोक्सोइडों द्वारा सक्रिय व्याधि क्षमता उत्पन्न की जाती है जो चिरस्थायी होती है। एण्टी टॉक्सिन रासायनिक पदार्थ होते हैं जो रक्त में उत्पन्न हो जाते हैं।

जिस प्रकार जीवाणुओं और टॉक्सिनो के लिये शरीर में व्याधि-क्षमता उत्पन्न की जाती है उसी प्रकार वादूरसो के लिये भी इसका उपयोग होता है।

सीरम रङ्गता—कभी कभी ऐसा व्यक्ति, जिसे किसी सीरम का सूचीवेध पहले लगाया जा चुका है में उसी सीरम को कुछ दिन पश्चात् पुनः शरीर में प्रविष्ट कर देने पर एक प्रकार की दुर्घटना देखने में आती है जिसे सीरम रङ्गता (Serum sickness) कहते हैं। दूसरा टीका लगाने पर उसके चारों ओर की त्वचा लाल हो जाती है तथा उसमें तीव्र खुजली चलती है। इसका कारण पहले सूचीवेध से उत्पन्न प्रतिवस्तुओं का नाश होना है जिससे शरीर में कुछ रासायनिक पदार्थ बन जाते हैं।

इस सीरम-रङ्गता का दूसरा रूप अत्यन्त भयंकर होता है जिसमें कभी-कभी रोगी की मृत्यु भी हो जाती है। इसे एनाफीलेक्सिस (Anaphylaxis) कहते हैं। इसी कारण किसी भी सीरम का सूचीवेध देते समय रोगी से यह ज्ञात कर लेना चाहिये कि उस सीरम का सूचीवेध उसे इससे कुछ दिन पहले ही लग तो नहीं गया है। शका होने पर पहले अल्प मात्रा त्वचान्तर्गत देनी चाहिये। यदि उस स्थान पर कुछ ही मिनटों में लाल शोथ हो जाये और एक घण्टे के भीतर वह एक बड़े चकत्ते या स्फोट का रूप ले ले तो उसे वह सूचीवेध नहीं लगाना चाहिये। यदि आवश्यक हो तो पहले व्याधिसमीकरण करे। एड्रिन-

लिन - सूचीवेध से भी एनाफिलैक्सिस का डर कम हो जाता है।

सीरम विस्फोट—एलर्जी की प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों में सूचीवेध के ७ से १४ दिन के पश्चात् सारे शरीर में पित्ती के समान लाल लाल चकत्ते बन जाते हैं। इसे सीरम विस्फोट (Serum rashes) कहते हैं। जहां सूचीवेध दिया जाता है प्रायः उसके चारों ओर यह चकत्ते बनने प्रारम्भ होते हैं। वहां से यह अन्य स्थानों पर फैलते जाते हैं। दो चार दिन में यह स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। कभी कभी ज्वर या सूधियों में दर्द भी हो जाता है।

जीवाणु शोधी (Bacteriophage)—यह सूक्ष्म दर्जक यंत्र से भी न दिखाई देने वाला परोपजीवी है जो अपने पोषण के लिये जीवाणुओं पर निर्भर करता है।

इसके द्वारा वह द्रव्य जिसमें जीवाणु उपस्थित होते हैं, जीवाणु रहित हो जाता है। ये मनुष्यों और पशुओं की अश्रियों में उपस्थित रहते हैं तथा मल में इनका निष्कासन होता है। इनमें जीवाणुनाशक शक्ति बहुत तेज होती है।

एलर्जी (असहिष्णुता)—कुछ व्यक्ति बाह्य प्रोटीनों को सहन नहीं कर पाते। सूचीवेध द्वारा प्रविष्ट की जाने वाली वस्तुयें वैक्सीन या सीरम बाह्य प्रोटीन ही हैं। इसके कारण छींक आना, प्रतिश्याय, श्वास, है फीवर, पामा या एक्जीमा हो जाते हैं। असहिष्णुता होने पर या तो उस सूचीवेध का प्रयोग करना ही नहीं चाहिए। यदि अत्यावश्यक हो तो बहुत अल्प मात्रा देकर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ानी चाहिए और इस प्रकार उसके प्रति क्षमता उत्पन्न करनी चाहिए।

(पृष्ठ ३७५ का शेषांश)

या उदरशायिक (हाइड्रोसेनिक) अम्ल का प्रयोग धूपन के लिये होता है और कमरा छः घण्टों तक बन्द रखा जाता है। घावन के लिए फेनाल, फार्मेलिन, रसकपूर इत्यादि के धोल प्रयुक्त होते हैं। मकान के विशोधन में अधिक ध्यान फर्श, चार पाँच फुट तक दीवाल, इनके कोने, दरार, बिल इनकी ओर देना चाहिए। दीवाल और फर्श को प्रथम तार के ब्रुश से रगड़कर पश्चात् धोल से धोना चाहिए। धोने के लिए फुहारे (Spray) का भी उपयोग किया जाना है।

मकान का विशोधन करने से पूर्व उसके भीतर की सब चीजें हटा देनी चाहिए, और उनका विशोधन स्वतन्त्रतया पूर्वोक्त पद्धति से करनी चाहिए। फिर घावन फुहारा या धूपन के द्वारा उसकी सफाई करने के पश्चात् उसको धूने की सफेदी करवानी चाहिए और पश्चात् कुछ रोज तक वह रगान खुला रख छोड़ना चाहिए।

शीघ्र स्थान और नालियाँ-आन्त्रिक ज्वर, विसूचिका

इत्यादि पचन सस्थान के रोगों में इनके ऊपर ध्यान देना परमावश्यक है। इनको ब्रुश से रगड़कर पश्चात् फेनाल, या विरजन चूर्ण या अन्य उसमें नाशक के धोल से साफ धोना चाहिए।

अनुषंगी और अन्तिम उपसर्ग नाशन—रुग्णावस्था में प्रतिदिन उपसर्ग फैलाने वाले द्रव्यों या वस्तुओं का जब उपसर्गनाशन किया जाता है तब उसको अनुषंगी (Concurrent) उपसर्गनाशन कहते हैं। इसमें रोगी के मलमूत्र, थूक, नासामूत्र, गले का स्राव इत्यादि का तथा रोषी से सम्बन्धित वस्त्रपात्रादि का उपसर्गनाशन किया जाता है। जब रोगी ठीक होने के पश्चात्, रुग्णालय जाने के या मरने के पश्चात् उसके कपड़े का या घर का उपसर्गनाशन किया जाता है तब उसको अन्तिम (Terminal) उपसर्गनाशन कहते हैं। इसमें अधिकतर फर्श, दीवाल, बाहक कीड़े तथा अन्य जीव, बड़े-बड़े गद्दे, दरी, किताबें इनके नाशन या उपसर्गनाशन पर ध्यान दिया जाता है।

जनपदोद्भवस्य



मरक
विज्ञान

(श्री वैद्य हज्जगन लाल समदुर्शी (विशेष सम्पादक)

इसका स्वतन्त्र विचार चरकसंहिता के विमान स्थान मे 'जनपदोद्भवसनीय विमान' अध्याय मे किया गया है। सुश्रुत के सूत्रस्थान के ऋतुपर्याय्याय मे भी इसी विषय का प्रतिपादन मिलता है। ये रोग बाह्यकारण से उत्पन्न होते हैं, यह आधुनिक सिद्धान्त आयुर्वेद ने भी माना है और उसके अनुसार आयुर्वेद में रोगों के दो विभाग किये हैं—निजागस्तुविभागेन तत्र रोगा द्विधा स्मृताः। बाग्भट। निज का अर्थ अपघ्न्य आहार विहार जनित और आगस्तु का अर्थ बाह्य कारण जनित। अनौपसर्गिक रोग निज मे और औपसर्गिक रोग आगस्तु में आते हैं। दूसरी दृष्टि से देखा जाय तो एक ही अनौपसर्गिक रोग से पीडित अनेक व्यक्तियों मे अनेक आभ्यन्तरीय कारण हुआ करते हैं, परन्तु एक औपसर्गिक रोग (यथा विसूचिका, मसुरिका) से पीडित अनेक व्यक्तियों में एक ही बाह्य कारण हुआ करता है। इस सम्प्राप्ति के आधार पर रोगों के असाधारण और साधारण करके दो विभाग किये गये हैं। इसके अनुसार निज रोग असाधारण मे और आगस्तु (औपसर्गिक) रोग साधारण मे आते हैं—द्विविधो हेतुर्व्याधिजनकः प्राणिना भवति साधारणोऽसाधारणश्च। तत्रासाधारण प्रतिपुरुषनियत वातादिजनकमाहारादि, बहुजनसाधारण वातजलदेशकालरूप साधारणरोगकारणमधिवातु जनपदोद्भवसनीयोऽभिधीयते। चक्रपाणिदत्त ॥ इसका तात्पर्य यह है कि मरकोत्पत्ति में मरक पीडित प्रदेश निवासियों के दोष की अपेक्षा बाह्य दोष बलवान् हुआ करता है जिसके कारण विभिन्न आकृति, प्रकृति, आयु सत्व, सात्म्य इत्यादि के लोग एक ही रोग से एक एक समय मे पीडित होते हैं—अपितु खलु जनपदोद्भव सननेकेनैव व्याधिनायुगपदसमानप्रकृत्याहारदेहवल्सत्साम्य-सत्त्ववयसा मनुष्याणां कस्मान्भूवति ॥ चरक ॥

शीतोष्णवातवर्षाणि खलु विपरीतान्यौषधीर्व्यापिद-यन्त्यश्च। तासामुपयोगाद्विधिवरीय-प्रादुर्भावो मरको व भवति ॥ सुश्रुत ॥

व्याख्या और प्रकार—जो रोग विकारी जीवाणुओं के उपसर्ग से उत्पन्न होते हैं तथा रोगपीडित या रोगवाहक प्राणियों और मनुष्यों के प्रत्यक्ष सम्बन्ध से स्वस्थ मनुष्यों पर संक्रान्त होते हैं वे उपसर्गज, औपसर्गिक या संक्रामक (Infectious) कहलाते हैं। जो प्रत्यक्ष सम्बन्ध से होते हैं वे सासर्गिक (Contagious) भी कहे जाते हैं। कृष्ण, त्वचा के रोग, मैथुनी रोग (फिरग, सोजाक) सासर्गिक के उदाहरण हैं। औपसर्गिक रोगों मे रूग्णों से स्वस्थों पर संक्रान्त होने की प्रवृत्ति होने के कारण वे बराबर उपसृष्टों से अनुपसृष्टों पर संक्रान्त होते रहते हैं। परन्तु प्रत्येक औपसर्गिक रोग के संक्रमण का वेग और प्रकार भिन्न होता है और इसके अनुसार औपसर्गिक रोगों के लिए निम्न परिभाषिक शब्द प्रयुक्त होते हैं—

(१) ऐकपदिक (Sporadic)—इसमे रोग क्वचित् कदाचित् एकाध व्यक्ति मे हुआ करता है। आन्त्रिक ज्वर इस प्रकार का उत्तम उदाहरण है। इसके अतिरिक्त मस्तिष्क सुपुष्पा ज्वर, इन्फ्लुएन्जा, रोहिणी, कुकुर खाँसी इत्यादि रोग प्रायः इस प्रकार के होते हैं।

(२) स्थानपदिक (Endemic)—जब किसी स्थान या जनपद मे कोई उपसर्ग सदा के लिए पैर जमा करके उस स्थान के लिए विशेष (peculiar) बन करके उपस्थित रहता है तब स्थानपदिक कहलाता है। पीतज्वर, माल्टाज्वर, विषमज्वर, फालाजार इत्यादि इस प्रकार के उत्तम उदाहरण हैं।

(३) अभ्यागतिक (Exotic)—जब किसी स्थान या जनपद मे कदापि न होने वाला रोग बाहर से आकर शुरू होता है तब उसको अभ्यागत कहते हैं। १८६६ मे बम्बई में शुरू हुआ प्लेग हागकांग से आया हुआ अभ्यागत था।

(४) जानपदिक (Epidemic)—जब रोग किसी स्थान में अकस्मात् उत्पन्न होकर थोड़े समय मे असह्य मनुष्यों पर संक्रान्त होता है और कुछ काल के पश्चात् आप से आप बन्द होता है और इस प्रकार एक जनपद के अनेक

स्थानों पर आक्रमण करता है तब वह जानपदिक कहलाता है। प्राणियों में फैलने वाले इस प्रकार के रोग को प्राणिपदिक (Epizootic) कहते हैं। प्लेग, विषूचिका, मसूरिका, रोमा-न्तिका कनपेर ये प्रायः जानपदिक होते हैं। स्थानपदिक रोग कभी-कभी जानपदिक स्वरूप धारण करते हैं। जानपदिक रोग 'मुहूर्त ज्वलित' के समान और स्थानपदिक 'चिर घुमायित' के समान होते हैं। जानपदिक के लिए ही व्यवहार में मरक, महामारी या प्रसारक कहते हैं।

(५) सार्वपदिक (Pandemic)--जब रोग बहुत अधिक विस्तृत प्रदेश में या सर्व ससार भर में फैलता है तब उसको सार्वपदिक कहते हैं। इसका प्रसिद्ध उदाहरण इन्फ्लूएन्जा है। १८६० और १९१६ में इसका स्वरूप सार्वपदिक था। इसका दूसरा उदाहरण प्लेग है जो पहले इस प्रकार का था।

जब कोई औपसर्गिक रोग जानपदिक रूप धारण करता है तब उसको महामारी, प्रसारक या मरक कहते हैं। अनेक औपसर्गिक रोग मरक के स्वरूप में हमेशा फैलते हैं और आन्त्रिक ज्वर, विषम ज्वर, मस्तिष्क सुपुष्पा ज्वर, रोहिणी इत्यादि एकपदिक और स्थानपदिक रोग भी अनेक बार जानपदिक या मरक स्वरूप धारण करते हैं। मरक विज्ञान में इसलिए इन सब औपसर्गिक रोगों की उत्पत्ति और प्रसार का विचार उनके प्रतिबन्धन की दृष्टि से रिया जाता है। औपसर्गिक रोग अनेक श्रेणी के रोगाणुओं से उत्पन्न होते हैं, जिनकी उग्रता और जीवक्षमता (Virability) भिन्न भिन्न हुआ करती है तथा जिनका सक्रमण भी भिन्न भिन्न प्रकारों से हुआ करता है। इसलिए औपसर्गिक रोगों के मरकों की उत्पत्ति के कारणों में बहुत विविधता रहती है जिससे उनके प्रतिबन्धन के साधनों में भी विविधता आ जाती है। फिर भी मरकोत्पत्ति में कुछ सामान्य बातें होती हैं और उनका यहाँ पर संक्षिप्त विवरण दिया जाता है। परन्तु इन बातों का स्वतन्त्र विवरण करने से पहले एक मोटी बात यहाँ पर बताना आवश्यक है जिसमें और सब बातों का समावेश होता है। वह बात यह है कि उपसर्ग एक प्रकार का द्वन्द्व या संग्राम है जिसमें रोगाणु समाज एक ओर रहता है और मनुष्य (या प्राणि) समाज दूसरी

ओर होता है। जब रोगाणुओं का बल बढ़ता है तब मरक उत्पन्न होता है और जब फिर मनुष्य समाज का बल बढ़ता है तब मरक समाप्त हो जाता है। संक्षेप में रोगाणुओं का बल बढ़ाने वाली तथा मनुष्यों का बल घटाने वाली जो जो बातें होती हैं वे मरकोत्पत्ति में तथा उसको जारी रखने में सहायता करती हैं और रोगाणुओं का बल घटाने वाली और मनुष्यों का बल बढ़ाने वाली जो जो बातें होती हैं वे मरक की अनुत्पत्ति में और उत्पन्न हुए मरक को रोकने में सहायता करती हैं। अब संक्षेप में मरकोत्पत्ति के कुछ कारणों का विचार किया जाता है—

(१) रोगाणु प्रमात्रा—(Quantum of the infective agent)—संख्या, उग्रता, आक्रमण-शीलता, विषोत्पादन-क्षमता, जीवन क्षमता इत्यादि अनेक ज्ञात और अज्ञात बातों के संयुक्त प्रभाव से रोगाणुओं की प्रमात्रा बनती है। इसका रोगोत्पादक प्रभाव प्रत्येक स्थान के ग्रहणशील व्यक्तियों की संख्या के अनुसार प्रवीजन प्रकाश, स्थली, वातावरण का ताप, आर्द्रता, वर्षा, ऋतु आदि उनके पनपने तथा संतानोत्पत्ति के लिए आवश्यक साधनों की प्रतिकूलता या अनुकूलता के अनुसार न्यूनाधिक हुआ करती है। उग्रता, आक्रमणशीलता, विषोत्पादन क्षमता, जीवन क्षमता इत्यादि बातें प्रत्येक रोगाणु की अपनी स्वतन्त्र या विशेष होती हैं। फिर भी यदि रोगाणुओं को ग्रहणशील व्यक्ति बार-बार मिलते जायें तो उनकी उग्रता तथा आक्रमणशीलता उत्तरोत्तर बढ़ती जायगी। और यदि अग्रहणशील (Nonsusceptible) व्यक्ति बार-बार मिलते जायें तो उनकी उग्रता तथा आक्रमणशीलता उत्तरोत्तर घटती जायगी।

(२) मनुष्य बल—मनुष्यों का बल उनकी सहज या जन्मोत्तर क्षमता आयु, आहार, आरोग्य, आघात, परिस्थिति, इत्यादि अनेक ज्ञात और अज्ञात बातों के संयुक्त प्रभाव से बनता है। सहज या जन्मोत्तर क्षमता सब मनुष्यों में, सर्ववस्था में और सब रोगाणुओं के लिए एक सी और प्रबल नहीं होती। इसलिये मनुष्य समाज में अनेक लोग अपनी अवस्था या दुर्बलता के कारण सदैव उपसर्ग के लिए ग्रहणशील रहा करते हैं। जैसे अवस्था विशेष के कारण सब लोग वचपन में मसूरिका, रोमान्तिका, कुकुर खासी, रोहिणी आदि उपसर्गों से पीड़ित हो



सकते हैं। दुष्प्रकाशित, दुष्प्रव्यजित (Ill-ventilated) गन्दे, गुआन मकानों और मुहत्तों में रहने वाले मनुष्यों का वत घट जाता है। अत्यधिक उष्ण या शीत का परिणाम बल घटाने में होता है। शीत या उष्ण का परिणाम आघात के समान होता है। मनुजित आहार न मिलने से भी जीवशक्ति दुर्बल होती है। जब स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता, शरीर मधुमेह, वातरक्त अतिपानता (Alcoholism), वृक्कशोथ तथा अन्य रोगों से पीड़ित रहता है तब शरीर दुर्बल होने के कारण दूसरे रोग भी उत्पन्न हुआ करते हैं। वच्चों में रोमास्तिका के पश्चात् प्राव. कुकुर खासी का मरक उत्पन्न होता है। अब नीचे मरक सहायक कुछ और कारणों का विवरण दिया जाता है।

(३) वय—अनेक अपसर्गिक रोगों का वय के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। मसुरिका, लघुमसुरिका, रोमास्तिका, रोहिणी, कुकुरखासी, शैशवीय अङ्गघात आदि रोग वचपन में और आन्त्रिक ज्वर, विसूचिका, प्लेग, मस्तिष्क सुपुम्ना ज्वर इत्यादि कुछ रोग जवानी में अधिक हुआ करते हैं। बहुधा ग्रहण-शीघ्रता का यह परिणाम होता है।

(४) स्थली वर्षा और आर्द्रता—अनेक रोगों के मरक से इनका घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। इनसे स्थलीपद विषम-ज्वर, विसूचिका और अकुण्ठमि रोग विशेष महत्त्व के हैं। जहाँ पर अधिक पानी बरसता है, स्थली समतल रहती है वहाँ पर स्थान-स्थान पर पानी इकट्ठा होकर मच्छरों की वृद्धि होती है। मच्छर विषम-ज्वर और स्थलीपद-ज्वर के सवाहक और उनके कीटाणुओं के सवर्धक हैं। वैसे ही गीली जमीन में अकुण्ठमि के अण्डे अधिक काल तक जीवन क्षम रहकर इलियो (Larve) में परिवर्तित हो सकते हैं। विसूचिका बक्राणु की वृद्धि के लिए २०°-४०° से० की उष्णता, आर्द्रता, मलमूत्रादि अन्य सैद्ध्य द्रव्यों से दूषित स्थली तथा पानी आदि की आवश्यकता होती है। वर्षा ऋतु में पानी न बरसना और जाट में बरसना ये दोनों विसूचिका मरक उत्पन्न करने में सहायक होते हैं। ये सब आवश्यकताएँ वर्षा और गर्मी के दिनों में पूरी होने के कारण इन दिनों में विसूचिका के मरक उत्पन्न होते हैं। सक्षेप में उनकी अनुकूलता रोगा-गुपमाणा बताने में सहायता करती है।

(५) ऋतु—अनेक अपसर्गिक रोगों के मरक ऋतुज (Seasonal) होते हैं। जैसे प्लेग के वसन्त में, मसुरिका रोमास्तिका के वसन्त-ग्रीष्म में, विषम-ज्वर के शरद में विसूचिका के वर्षा और प्रावृट में, रोहिणी के शिशिर में उत्पन्न होते हैं, क्योंकि इन ऋतुओं में रोगाणु तथा उनके वाहक कीटों की वृद्धि के लिए अनुकूल ताप और आर्द्रता पातावरण में तथा स्थली में विद्यमान रहते हैं। सक्षेप में ऋतु अनुकूलता रोगाणु मात्रा बढ़ाने में सहायता करने वाला कारण है।

(६) प्रवास और आवागमन—आप्लेण्ट भेंट, विदेश दर्शन, यात्रा, व्यापार, राजकर्म आदि अनेक कर्मों के निमित्त मनुष्य सदैव एक स्थान से दूसरे स्थान में और एक देश से दूसरे देश में घुमा करते हैं। आजकल जल पोत, आगगाड़ी, मोटर, विमान इत्यादि सुखकर और समय की बचत करने वाले वाहनो के कारण लोगों की प्रवास करने की प्रवृत्ति और बढ़ गयी है। प्रवास दो प्रकार का होता है। जब किसी स्थान से लोग बाहर चले जाते हैं तब उसको उत्प्रवास (Emigration) और उन लोगों को उत्प्रवासी (Emigrants) तथा जब बाहर से किसी स्थान में आते हैं तब उसको आप्रवास (Immigration) और उन लोगों को आप्रवासी (Immigrant) कहते हैं। उपसर्ग पर दोनों का परिणाम भिन्न होता है।

उत्प्रवास का परिणाम—बाहर जाने वालों में रोगी, उपसृष्ट और वाहक मनुष्य तथा उनके साथ पिस्सू, मच्छर, भूँहे आदि प्राणी तथा कीड़े हो सकते हैं। इससे उपसृष्ट स्थान का उपसर्ग दूसरे स्वस्थ स्थान को पहुँचकर वहाँ पर मरक उत्पन्न हो सकते हैं।

कोलम्बस के नाविक अमेरिका से फिरङ्ग (Syphilis) का उपसर्ग यूरोप में ले आये जिससे यूरोप के देशों में उसके मरक प्रारम्भ हुए। फिर जब पोर्तुगीज (फिरङ्ग देशीय^१) भारत में आये तब वे इसको अपने साथ ले आये जिससे भारत में इसका प्रसार हुआ। प्लेग चीन के हांगकांग में था। वहाँ से व्यापारी जहाजों द्वारा वह भारत बम्बई बन्दरगाह में पहुँचा और उसके पश्चात्

^१ फिरङ्ग मजके देशे बाहुल्येनैव यो भवेत् ।
तस्मात् फिरङ्ग इत्युक्तो व्याघ्रव्याधिविशारदः ॥

बन्ध है लेकर तमाम भारतवर्ष में उसके अनेक मरक उत्पन्न हुए। मेने के स्थान में उत्पन्न हुई विसूचिका मेला दृष्टे पर वापिस जाने वाले लोगों के साथ अन्य स्थानों में फैलती है। भारतवर्ष में विषम-ज्वर का उपसर्ग पहले सब स्थानों में नहीं था, यद्यपि जलवायु उनके लिए अनुकूल थी। अब प्रवासियों के साथ वह अन्य स्थानों में फैल गया है—

आप्रस का परिणाम—जब किसी स्थान में मरक जारी रहता है तब कुछ काल के पश्चात् वह आप से आप बढ़ हो जाता है परन्तु यदि उस स्थान में बाहर से लोग बराबर आते रहे तो वह भी उचित समय पर विराम न होकर घुमावित के समान अधिक काल तक जारी रहेगा। सद्योप में लोगों के आवागमन से किसी स्थान में नये मरक का प्रादुर्भाव होता है, पुराने मरक की पुनरुत्पत्ति हुआ करती है और उत्पन्न हुआ मरक अधिक काल तक जारी रहता है तथा उसकी प्रत्यावृत्ति भी हो सकती है।

(७) आर्थिक दृष्टि (Economic conditons)—मनुष्यों का स्वास्थ्य सन्तुलित आहार का सेवन सुन्दर, सुप्रकाशित, सुप्रयोजित, प्रशस्त पक्के मकानों और मुहल्लों में रहना, शरीर और कपड़ों की सफाई, शुद्ध जल सेवन, मकानों के आसपास के कूड़े आदि का नाश, खराब पानी और मैले के लिए परनालों का प्रबन्ध आदि अनेक बातों पर निर्भर होता है परन्तु ये सब काम बहुत धन खर्च किए बिना नहीं हो सकते हैं। दरिद्री देश, सरकार या समाज जनता की स्वास्थ्य रक्षा के लिए इनका उपयोग नहीं कर सकते, जिसका परिणाम आम जनता की जीवशक्ति (Vitality) या प्रतिकारकता (Resisting power) कम होने में होता है। ऐसे समाज या देश में जब कोई उपसर्ग कहीं से पहुँच जाता है तब उसके पैर जमने में देर नहीं परन्तु उखड़ने में बहुत देर लगती है। आर्थिक दृष्टि के साथ अकाल, और अकाल उत्पन्न करने वाली आपत्तियों (ईतियों) को रक्षित कर सकते हैं।

अतिवृष्टि रक्षावृष्टि मूषका शलभा खगा।

स्वचक्र परचक्रं च सप्तैता ईतय स्मृता ॥

(८) युद्ध—युद्ध के समय जनता को अन्न की कमी होती है और युष्मन् सैनिकों को अतिजनाकीर्णता,

गन्धगी, अन्न की कमी, अशुद्ध जलवायु इनका सामना करना पड़ता है। सब का परिणाम मरकोत्पत्ति के लिए अनुकूल होता है। तन्द्रिक ज्वर प्रायः युद्ध के समय हुआ करता है। प्रथम महायुद्ध में इससे १५,००,०० के करीब सैनिक मर गये थे।

आयुर्वेद में वायु, काल, देश, वर्षा, ऋतु इनका विषय मरकोत्पत्ति का बाह्य कारण माना गया है—ते तु सत्त्वमे भावा सामान्या जनपदेषु भवन्ति, तद्यथा—वायु-रुद्रक देश काल इति। तत्र यथर्तु विषमतिस्तिमितमति-बलमतिपरूपमतिशीतमत्युष्णमतिरुक्षमसात्म्यगन्धवापसि-कतापाणुधूमोपहत वातमनारोग्यकर विद्यात्।

उदक तु खल्वत्यर्थविकृतगन्धवर्णरसस्पर्श
क्लेदबहुलमपगतगुण विद्यात्।

देश पुनः प्रकृतिविकृतिवर्णगन्धरसस्पर्श क्लेदबहुल
सरीसृपव्यालमशकशलममक्षि कामूपकादिभिरुपसृष्टमहित
विद्यात्।

काल तु यथर्तु लिङ्गाद्विपरीतलिङ्गमतिविज्जहीनलिङ्ग
बाहित व्यस्त्रयेत्।

ऋतवो व्यापद्यन्ते, तेन तापो यथाकाल वर्पति, न वा वर्पति विकृत वा वर्पति, वाता न सग्यगमिवान्ति, क्षिति-व्यापद्यते, सलिलान्युपशुष्यन्ति, ओषधयः स्वभाव परिहाय विकृतिमापद्यन्ते, तत उद्भवसरो जनपदा स्पर्शव्यवहार्य-दोषात्।

—चरक

ये सब कारण आधुनिक उद्युक्त कारणों के साथ बहुत कुछ मिलते हैं। राजर्स ने विसूचिका मरको का अभ्यास करके यह सिद्ध किया है कि अवृष्टि या अल्पवृष्टि का विसूचिका मरकोत्पत्ति के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। उसका यह अनुभव है कि जिस साल वृष्टि कम होती है उसके पश्चात् दूसरे साल में विसूचिका मरक जोर करता है। अतिवृष्टि अनावृष्टि क्यों होती है? वाता-वरण का ताप या आक्लेद क्यों बढ़ता है? इसका उत्तर देना आज भी बहुत कठिन है। इनके ऊपर मनुष्यों का अधिकार नहीं। ऐसी अवस्था में जनपदोद्भवसक रोगों को कैसे रोका जाय इसका चरकाचार्य जी ने जो उत्तर दिया है और जो सिद्धान्त बताया है वह आज भी सम्मत होने योग्य है। चरकाचार्य लिखते हैं—वाय्वादीना यद्वै-



गुण्यमुत्पद्यते तस्य मूलमधर्मं, तस्मूल वाऽसत्कर्म पूर्वकृत, तयोर्वीनि प्रज्ञापराध एव ।

यहाँ पर अधर्म का अर्थ स्वर्गप्राप्त्यर्थ पूजा-पाठ नहीं है। इसमें राजा का या नगराध्यक्ष का प्रजापक्षा का कर्तव्य न करना, प्रजा का अपने प्रति तथा अपने भाइयों के प्रति सहायता न करना इत्यादि व्यवहारोपयोगी कर्तव्यों का समावेश होता है—यदा वै देशनगरनिगमजनपदप्रधानाधर्ममुत्क्रम्याधर्मोणं प्रजा वर्तयन्ति, तदाश्रितोपाश्रिता पोरजनपदा व्यवहारोपजीविनश्च तमधर्ममसिबर्धयन्ति ततः सोऽधर्मः । —चरक

रोगाणु और मनुष्य बलाबल विचार—मनुष्य शरीर में रोगाणुओं का नाश करने की शक्ति होती है। जब रोगाणुप्रमात्रा अधिक और मनुष्य बल उत्पन्न होता है तब रोग उत्पन्न होता है। इसमें प्रत्येक बलाबल के अनुसार निम्न अवस्थाएँ पाई जाती हैं—

(१) यदि रोगाणुप्रमात्रा से मनुष्य का रोगाणुनाशक बल बहुत अधिक हो तो उनके शरीरप्रवेश से न रोग उत्पन्न हो सकता है, न शरीर में प्रतिक्रिया होकर सक्रिय क्षमता उत्पन्न हो सकती है।

(२) यदि रोगाणुप्रमात्रा से मनुष्य का रोगाणुनाशक बल थोड़ा सा अधिक हो तो शरीर में प्रवेश होने पर रोग नहीं उत्पन्न होता, परन्तु प्रतिक्रिया होकर उसके फलस्वरूप उस रोगाणु के लिए कुछ सक्रिय क्षमता उत्पन्न हो सकती है।

(३) यदि रोगाणुप्रमात्रा से मनुष्य का रोगाणुनाशक बल समान हो तो शरीर में प्रवेश होने पर सक्रिय क्षमता उत्पन्न होती है, परन्तु रोगाणुओं का पूर्ण नाश नहीं हो सकता और वाहकावस्था उत्पन्न होती है।

(४) यदि रोगाणुप्रमात्रा में मनुष्य का रोगाणुनाशक बल कुछ ही कम हो तो रोग उत्पन्न होता है, परन्तु लक्षण यथारूप (Typical) नहीं होते जिससे उसको पहचानना कठिन होता है।

(५) यदि रोगाणुप्रमात्रा से मनुष्य का रोगाणुनाशक बल बहुत कम हो तो ठीक यथारूप रोग उत्पन्न होता है, परन्तु रोगी बच जाता है।

(६) यदि रोगाणुप्रमात्रा के सामने मनुष्य का रोगा-

णुनाशक बल कुछ भी न हो तो तीव्र स्वरूप का रोग उत्पन्न होकर मृत्यु हो जाती है।

औपसर्गिक रोगों का अनुसंधान (Investigation)

जातमात्रं न य शत्रुं व्याधि च प्रथमं नयेत् ।

महाबलीऽपि तेनैव वृद्धिं प्राप्य स हन्यते ॥

जहाँ पर औपसर्गिक रोग का प्रारम्भ हुआ है वही पर उसको स्थानबद्ध करके निरोध करना और इधर-उधर फैलने से रोकना अनुसंधान का मुख्य उद्देश्य होता है। इसकी सिद्धि के लिए पहले पहल जो व्यक्ति (या प्राणी जैसे प्लेग में चूहा) पीडित हो जाता है उसका पता स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को लगाना चाहिए। पता लगने पर उसका ठीक निदान करना आवश्यक होता है। औपसर्गिक रोगों के निदान में प्रायोगिक कसोटियाँ (Tests) बहुत सहायता करती हैं। इसलिए अनुसंधान में प्रयोगशाला की सुविधाएँ (Laboratory facilities) प्राप्त होनी या करनी चाहिए। कई बार निदान न होने के कारण, प्रायः लापरवाही के कारण और अनेक बार सोच समझ करके दवाने की इच्छा से प्रथम रोगी का पता नहीं लगता। यदि निदान नहीं हुआ तो कोई उपाय नहीं, परन्तु निदान होने पर रोग की सूचना विशेष करके मसूरिका, विसूचिका, प्लेग जैसे भयानक और फैलने वाले रोगों की सूचना, स्वास्थ्य अधिकारियों को जरूर देनी चाहिए। इस प्रकार पता लगने पर रोगी और परिवार का अनुसंधान निम्न प्रकार की पूछ-ताछ करके करना चाहिए—

(१) रोगी—नाम, स्थान (पता), अवस्था, लिङ्ग, आक्रमण की तिथि, किसी उपसृष्ट से सम्बन्ध रखने का पूर्ववृत्त और रोगी के मन से सम्भवनीय उपसर्ग स्थान।

(२) परिवार—सब लोगों के नाम, अवस्था, लिंग, पूर्व रोगों का इतिहास तथा उनके आक्रमण की तिथि, व्यवसाय और उसके स्थान।

(३) निवास स्थान में होने वाले काम का विवरण।

(४) दूध और पीने के पानी का निकास।

(५) पीडित के घर की तथा आस पास की स्थिति का आरोग्यदृष्ट्या विवरण।

(६) घर में, आसपास महल्ले में, पाठशाला या विद्या-

[शिपाश पृष्ठ ३६० पर देखें]



उनकी रोकथाम

जिन रोगों का उत्पादन मनुष्य में और प्रादुर्भाव समाज में रोक सकता है उनको प्रतिवर्धनीय रोग कहते हैं। जैसे देखा जाय तो स्वस्थवन के नियमों का पालन करने से मनुष्य और सामाजिक स्वास्थ्यरक्षा की बातों पर ध्यान देने से समाज मनुष्यों में होने वाले प्रत्येक रोग से बच सकता है, अर्थात् मनुष्यों में होने वाला प्रत्येक रोग प्रतिवर्धनक्षम है। परन्तु यहाँ पर मनुष्यों में होने वाले प्रत्येक रोग का विचार कर्तव्य नहीं है। यहाँ पर केवल उन रोगों का विचार करेंगे जो अनेक मनुष्यों में फैलते हैं, अनेकों को निर्बल, पगु या विकल बनाते हैं, अनेकों की कार्यक्षमता को घटाते हैं तथा अनेकों के जीवन का अकाल में नाश करते हैं। ऐसे रोगों के केवल दो ही वर्ग होते हैं—

(१) औपसर्गिक—इसमें तृणाणु, कीटाणु, विषाणु, क्रिमिकीटन इनसे होने वाले और फैलने वाले रोग आते

हैं। इसके फिर निम्न विभाग कर सकते हैं—

(अ) कीटकदश जन्य—विषमज्वर, कालाजार, श्ली-पद, दण्डरु, पीतज्वर, प्लेग, तन्दिरु, निद्रारोग।

(ग) खाद्यपेय सहाहित—आन्त्रिकज्वर, अतिसार, विसूचिका माल्टाज्वर, औपसर्गिक कामला, कृमिरोग।

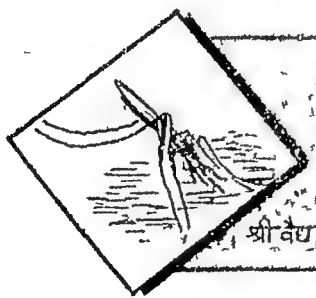
(इ) विन्दूत्क्षेप सहाहित—राजयक्ष्मा, रोहिणी, मसूरिका, लघुमसूरिका, रोमान्तिका, कनफेर, शैशवीय अगघात, मस्तिष्क सुषुम्नाज्वर, कुकुरखाँसी, हृत्प्लुएन्जा।

(ई) प्राणिजन्य—जलसत्रास, अगारक्षत, खुरमुखपाक।

(उ) सासर्गिक—कुष्ठ, रतिज्वर।

(२) अन्न जन्य (Dietetic)—इन रोगों का विस्तृत विवरण पीछे आहार प्रकरण में सविस्तार कर दिया गया है।

अब हम प्रत्येक रोग पर विस्तारपूर्वक वर्णन प्रस्तुत करते हैं—



मलेरिया

श्री वैद्य धर्मलाल समदशी आयु रत्न (विशेष सम्पादक)

कारण—विषम ज्वर का प्रधान कारण *प्लेज़मोडियम* (*Haemamoeba*) या हिमज्वरी (*Plasmodium*) जाति का कीटाणु है। मनुष्यों में इसकी निम्न चार जातियों के हिम ज्वरी विषम ज्वर उत्पन्न करते हैं—

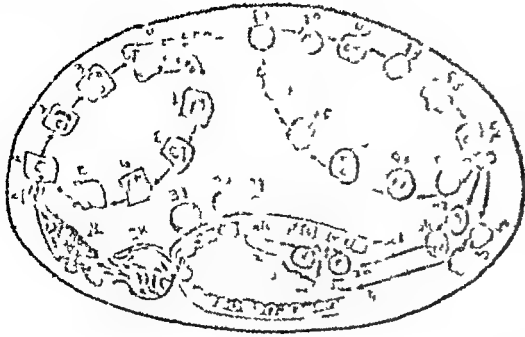
(१) तृतीयक हिम ज्वरी (*Plasmodium Vivax*)

(२) चतुर्थक हिम ज्वरी (*Plasmodium Mala-*
riae) ।

(३) दात्राकृतिक हिमज्वरी (*Plasmodium Falciparum*)

(४) अण्डाकृतिक हिमज्वरी (*Plasmodium Ovale*)

जीवनचक्र—उपर्युक्त चारों जातियों के कीटाणुओं की जीवनी एक सी होती है। इनकी जीवनी के दो चक्र होते हैं। अमैथुनी चक्र (Asexual cycle) मनुष्य शरीर में जिसको विसृज्यजीवनी या खण्डजीवनी (*Schizogony*)



विषमज्वर कीटानु जीवनी की तीन अवस्थाएँ

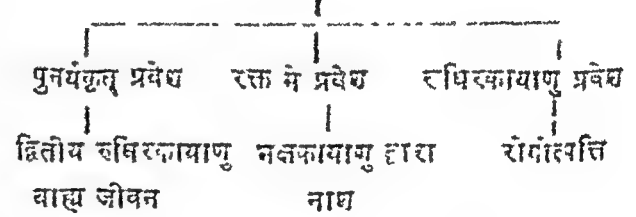
- १-६—रक्त-कायाणु वाह्य (यकृत गत जीवन की) अवस्था ।
- १०-२४—रधिरकायाणुगत (रक्तगत जीवन की) अवस्था ।
- २१-२२ पुरुष व्यवायककायाणु २३-२४ (Gametocyte)
- २३-२४—स्त्री
- २५ - मच्छर के उदर की प्राचीर ।
- २६-३५—मच्छर शरीरगत जीवन की अवस्था ।
- २६—उत्तन्तु पिच्छी पुरुष व्यवायक ।
- २७ - द्विद्र युक्त स्त्री व्यवायक ।
- २८—पुरुष व्यवायक स्त्री व्यवायक के पीछे :
- २९—मिथुन (Zygote)
- ३०—गतिकाण्ड (Ookinete)
- ३१—अण्डकोष्ठ (Oocyst)
- ३२-३३—क्षुल्लकेतो की ओर अण्डकोष्ठ का विकास ।
- ३४—पूर्ण विकसित अण्डकोष्ठ विदीर्ण होकर अशुकेतो का बाहर निर्गमन ।
- ३५—मच्छर की लाता प्रवियों में प्रवेश ।

और मैथुनी (Sexual) चक्र मच्छर शरीर में जिसको क्षुल्लजीवनी (Sporogony) कहते हैं। अमैथुनी जीवनी के फिर दो विभाग होते हैं—एक लालकणों के बाहर यकृतदि अंगों में जिसको रधिरकायाणु वाह्य (Exerythrocytic) और दूसरा लालकणों के भीतर जिसको रधिरकायाणुगत (Erythrocytic) कहते हैं। इस प्रकार विषमज्वर कीटानु की जीवनी तीन चक्रों में विभक्त होती है—

(१) रधिरकायाणु वाह्य (Extra-erythrocytic) —

मैथुनी से पहले के जीवन में रधिरकायाणु वाह्य (Sporogony) रक्त में रधिर के अणुओं में प्रवेश कर, यकृत रक्त में लगे प्रथम यकृत की कोशिका में प्रवेश करते हैं। प्रथम चक्रमांक १-६ देगिये। यहाँ पर अमैथुनी पद्धति में २-४ चक्र काटकर या २-४ पीढ़ियों (Generations) को उत्पन्न करके प्रत्येक क्षुल्लकेत अनेक अशुकेतो (Microzoites) में परिवर्तित होता है। इनके लिए ६-१२ दिन लग जाते हैं। इस प्रकार अशुकेतो से नवाचलन नरी हुई यकृत को जोषाने विनीत होकर वे स्वतन्त्र हो जाते हैं। इनमें कुछ नानागो ठ भीतर जाकर रधिरकायाणुगत (Erythrocytic) अमैथुनी जीवन प्रारम्भ करते हैं, कुछ नवाचालाणुओं द्वारा नष्ट किये जाते हैं, और कुछ फिर यकृत कोशिकाओं में प्रविष्ट होकर पूर्ववत् अपना चक्र जारी करते हैं।

यकृतगत अंशुकैत



इस प्रकार रधिरकायाणु वाह्य जीवन की दो अवस्थाएँ होती हैं। प्रथम अवस्था रधिरकायाणुओं के भीतर पहुँचने के पक्ष में। इसको प्राथमिक (Primary) या पूर्व (Early) कहते हैं। दूसरी रधिरकायाणुओं के भीतर अमैथुनी चक्र जारी रहने के साथ-साथ का या उसका नाश होने के पश्चात् की। इसको द्वितीयक (Secondary) या उत्तर (Late) कहते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि द्वितीयक अवस्था सब जातियों के कीटानुओं में जारी रहे। तृतीयक चतुर्थक में वह उत्तर हुआ करती है। परन्तु दायाकृतिक या मारक में या तो यह अवस्था होती ही नहीं या होने पर अधिक काल तक चलती नहीं जिससे इस अवस्था का महत्व उसमें नगण्य होता है।

शरीर में शीतज्वरादि लक्षण रधिरकायाणुगत कीटानु

के जीवन से उत्पन्न होते हैं, औषधियों का और क्षमता का नाशक परिणाम इसी जीवन के कीटाणुओं पर मुख्यतया होता है। रुधिरकायाणुवाह्य जीवन से न दूसरो को उपसर्ग पहुँच सकता है क्योंकि उसमें व्यवायकायाणु नहीं बनते, न रोग के लक्षण उत्पन्न होते हैं, न उसके कीटाणुओं पर औषधियों का और क्षमता का जल्दी परिणाम होता है। इसलिए चिकित्सा से या क्षमता से रोगनिवृत्ति होने पर भी अर्थात् रुधिरकायाण्विक कीटाणुओं का नाश होने पर भी रुधिरकायाणुवाह्य कीटाणु ज्यों के त्यों रहकर, आगे शरीर दुर्बल होने पर या क्षमता टूटने पर, पहले की तरह लालकणों में फिर से प्रवेश करके रोग का पुनरावर्तन^१ (Relapse) उत्पन्न कर सकते हैं। संक्षेप में रुधिरकायाणु वाह्य जीवन शरीरगत उपसर्ग का मूल, प्रारम्भिक, अप्रकट, अविकारी, लक्षणहीन, अहानिकर, असक्रमणशील, आवर्तन का मूल और औषधियों तथा क्षमता के लिए अधिक प्रतिकारक होता है।

(२) रुधिरकायाण्विक—यह अमैथुनी जीवन है और रुधिर कायाणुवाह्य प्राथमिक अमैथुनी जीवन के पश्चात् प्रारम्भ होता है। इसका प्रारम्भ रुधिरकायाणुवाह्य जीवन चक्रान्तर्गत गुप्ताणुकैत (Cryptomeiozoites) से होता है। ये लालकणों में घुसते हैं। साधारणतया एक कण में एक प्रवेश करता है। मारात्मक प्रकार में एक कण में अनेक भी करते हैं। इस प्रभूत (Multiple) उपसर्ग कहते हैं। कणों के भीतर की इस अवस्था को पुष्टकैत (Trophozoite) कहते हैं। ये कीटाणु तद्गत शोणवर्तुलि नामक रागक रक्षण से अपना निर्वाह करके वृद्धि करते हैं। पूर्ण वृद्धि करने पर जब वह विभक्त होने की दशा में परिणत

होता है तब उस पगलम कीटाणु का नाम विभक्तक (साय-जोफ्ट) होता है। यह विभक्तक फिर कण के भीतर कई भागों में विभक्त होता है। इनका नाम अणुकैत (Merozoite) है। थोड़े काल तक ये अणुकैत कण के भीतर रह कर पश्चात् कण का नाश करके रक्तस में आते हैं और फिर कणों के भीतर प्रवेश करते हैं। इस प्रकार कई बार मनुष्य शरीरगत रक्तकणों में इनका जीवनचक्र जारी रहता है। थोड़े काल के पश्चात् इस प्रकार से विभजन द्वारा वृक्ष विस्तार करने की इनकी शक्ति धीरे-धीरे घटने लगती है और उनमें से कुछ जीवाणु दूसरे जीवनचक्र में भाग लेने के लिए मैथुनघर्मी बन जाते हैं। इनका नाम व्यवायकायाणु (Gametocytes) है। ये स्त्री और पुरुष करके दो प्रकार के होते हैं। मनुष्य शरीर में इनकी वृद्धि नहीं होती है। यदि इनको मच्छरी के शरीर में पहुँचने का मौका न मिले तो ये न्यूनाधिक काल तक शरीर में जिन्दा रह सकते हैं, परन्तु अन्त में इनका नाश हो जाता है।

(३) मैथुनी—यह जीवनचक्र मच्छरी के शरीर में होता है। जब व्यवायकायाणु दण के समय मच्छरी के आमाशय में प्रवेश करते हैं तब उनके ऊपर का आवरण आमाशयिक रस से गल जाता है और ये स्वतन्त्र हो जाते हैं। पश्चात् उनके स्त्री या पुरुष के अनुसार निम्न परिवर्तन शुरु होते हैं। इनको व्यवायक (Gamete) कहते हैं। चित्र में २६-३५ देखिए। स्त्री व्यवायक के शरीर से न्यष्टि का उत्सर्ग होकर वह पुरुष व्यवायक के साथ मिलने योग्य बन जाती है। पुरुष व्यवायक की न्यष्टि के पाँच-सात भाग होकर वे तत्तु बन जाते हैं और उसके आवरण पर लगे रहते हैं। पश्चात् उनमें गति उत्पन्न होकर वे

^१ विषम ज्वर की पुनरावर्तनशीलता बहुत प्रसिद्ध है। ये पुनरावर्तन क्यों होते हैं इसका ठीक पता १९४८ तक नहीं लगा था। आयुर्वेद ने इसका कारण सहस्रावधिवर्ष पहले कल्पनागम्य किया था जो विज्ञान की सहायता से अब दृष्टिगम्य हो गया है। आयुर्वेद में स्पष्ट लिखा है कि विषमज्वर निवृत्ति होने पर भी शरीर को छोड़ता नहीं। वह आभ्यन्तरीय धातुओं के सूक्ष्मतर रक्तादि मार्गों में छिपा हुआ रहता है—स चापि विषमो देह न कदाचिद्विमुञ्चति। नेगे तु समतिक्रान्ते गतोऽयमिति लक्ष्यते। धान्यन्तरस्यो तीनत्वान्न सौम्यादुपलभ्यते॥ सुश्रुत॥ सूक्ष्मसूक्ष्मतरास्येषु दूरदूरतरेषु च। दोषो रक्तादिमार्गेषु शनैरन्तराधिवरेण यन्। याति देहं च नाशेन मूयिष्ठं भेषजेपि च। क्रमोऽयं तेन विच्छिन्नसन्तापो लक्ष्यते ज्वर॥ अष्टांग-संग्रह॥

स्वतन्त्र होते हैं। स्त्री व्यवायक के शरीर पर एक उन्नत सूक्ष्मछिद्र बनता है जिसमें से होकर पुरुष व्यवायक से उत्पन्न हुए तंतुओं में से एक तंतु भीतर प्रवेश करता है। इसको मैथुन (Zygosis) कहते हैं और संयुक्त कीटाणु को मिथुन (Zygote) कहते हैं। यह मिथुन गतियुक्त होने पर गतिकाण्ड (ookinet) कहलाता है। प्राग्भ में यह गोल होता है, परन्तु धीरे-धीरे यह नोकीला बन जाता है। यह अपनी नोक से आमाशय की रक्षा को भेद करके भीतर श्लेष्मल कला और पेशियों के बीच में स्थिर होता है। वहाँ पूर्ववत् गोल बनकर बढ़ने लगता है। पूर्ण प्रगत होने पर यह अण्डकोष्ठ (oocyst) कहलाता है। इस प्रकार के कई अण्डकोष्ठ आमाशय की प्राचीर में होते हैं। ये भीतर कई सूक्ष्म भागों में विभक्त होते हैं। प्रत्येक भाग धुल्लकेत (Sporozoite) कहलाता है। इनकी पूर्णवृद्धि होने के पश्चात् ऊपर का आवरण नष्ट होकर सारे धुल्लकेत मच्छरी के शरीर में फैलते हैं। इनमें से अधिकसंख्य मच्छरी की लाला ग्रन्थियों में पहुँचकर जब मच्छरी किसी स्वस्थ मनुष्य को काटती है तब उसके दण के समय ये मनुष्य शरीर में प्रवेश करके अपना अमैथुनी चक्र प्रारम्भ करते हैं। अमैथुनी चक्र का प्रारम्भ धुल्लकेतों से और उमका अन्त व्यवायकायाणुओं से होता है। मैथुनी चक्र का प्रारम्भ व्यवायकायाणुओं से होता है और उसका अन्त धुल्लकेतों में होता है। दोनों में भेद यह है कि अमैथुनी जीवन में अनेक चक्र होते हैं और मैथुनी जीवन में केवल एक चक्र (cycle) होता है। मच्छर शरीरगत जीवन केवल जाति रक्षण के लिए आवश्यक होता है।













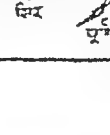
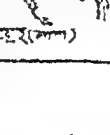
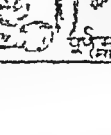
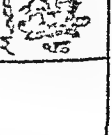
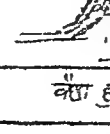
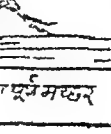
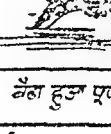
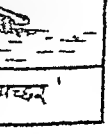
मैथुनी चक्र की अवधि बाह्य ताप, आक्लेद और कीटाणु उपजाति के अनुसार ६-२१ दिन की होती है।

विषम ज्वर के संचयाधार — मशकशरीरान्तर्गत मैथुनी चक्र के लिए व्यवायकायाणुओं की आवश्यकता होती है। जिनके शरीर में विषम कीटाणुओं के व्यवायकायाणु होते हैं वे ही इसके संचयाधार (Reservoirs) होते हैं और उन्हीं से उपसृष्ट होकर मच्छर रोग का प्रसार करते हैं। मनुष्य के अतिरिक्त चमगादड़, गिलहरी, हिरण, भैंस, बानर इनमें मानवी विषमज्वरकीटाणु के समान कीटाणु पाये जाते हैं। इसलिए वस्तु यह प्राणी भी रोग संचयाधार

हो सकते हैं ऐसी कुछ शास्त्रज्ञों की राय है और इसी पुष्टि मनुष्य वस्ती से दूरवर्तित प्रदेशों में उत्पन्न हुए विषमज्वर के वृत्तान्तों से होती है। परन्तु मुख्य संचयाधार मनुष्य है।

मनुष्य शरीर में कीटाणुओं का प्रवेश होते ही व्यवायकायाणु उत्पन्न नहीं होते। प्रथम रक्तवायाणुवाह्य जीवनचक्र होता है जिसमें व्यवायकायाणु बनते ही नहीं। इसलिए मनुष्य शरीर में जब तक केवल यही जीवनचक्र चलता है तब तक मनुष्य उपमर्शी या सत्रमण-णीत (Infective) ही नहीं बनता। मच्छरी के काटने के पश्चात् वाताकृतिक में यह काल ५-६ दिन का और तृतीयक चतुर्थक में ८-९ दिन का होता है। रक्तवायाणुविक जीवन प्रारम्भ होने पर व्यवायकायाणु उत्पन्न होने के लिए कुछ चक्र व्यतीत होने की आवश्यकता होती है जिसके लिए

मच्छरी के जीवन की विभिन्न अवस्थाएँ

रूनाफिलीजा		क्यूलेक्ता	
			
अंडा	बच्चा से ३ मं	अंडा	अंडा से ३ मं
			
पुष्पा	पुष्पा से ३ मं	पुष्पा	पुष्पा से ३ मं
			
पुष्पा	पुष्पा से ३ मं	पुष्पा	पुष्पा से ३ मं
			
पुष्पा	पुष्पा से ३ मं	पुष्पा	पुष्पा से ३ मं
			
पुष्पा	पुष्पा से ३ मं	पुष्पा	पुष्पा से ३ मं

भी कुछ दिन लग जाते हैं। इसलिए, पहले पहल विषम ज्वर उत्पन्न होने से पूर्व तथा ज्वर उत्पन्न होने पर कुछ दिनों तक विषमज्वरी विषमज्वर का सचयाधार नहीं होता। उसके पश्चात् जब तक उसके रक्त में व्यवाय-कायाणु विद्यमान रहेंगे तब तक वह सचयाधार बना रहेगा। विषमज्वर पीडित समाज में मुख्य सचयाधार वालक होते हैं।

संक्रमण—विषमज्वर का संक्रमण मुख्यतया उपसृष्ट एनोफेलीज मच्छरी के दंश से होता है।

सहायक कारण—मच्छरों की उत्पत्ति, वृद्धि और प्रसार में तथा मनुष्यों को दुर्बल बनाने में जो जो सहायता करते हैं वे सब सहायक कारण होते हैं।

विषमज्वर प्रतिबन्धन के सिद्धान्त

(अ) मनुष्यशरीरगत कीटाणुओं को निर्वन्श करना जिससे कि आगे व्यवायकायाणु उत्पन्न ही न होने पावे, हुए ही तो उनका भी नाश करना। इससे रोग का निर्मूलन होता है।

(आ) प्रसारक मच्छरों का नाश करना जिससे मनुष्य उपसृष्ट रहने पर भी उनका उपसर्ग बीरों पर सकाशत न होने पावे। इससे रोग का प्रसार नहीं हो पाता।

(इ) मच्छरों से शरीर की रक्षा करना। इससे उपसर्ग मनुष्यों पर सक्रान्त नहीं हो पाता। ये सिद्धान्त निम्न साधनों से कार्यान्वित किये जाते हैं—

(१) मच्छरों से शरीर की रक्षा

(अ) जाली का उपयोग—इसमें मकानों के चारों ओर जाली लगवायी जाती है, जिससे मकान के भीतर मच्छर न आने पावें।

(आ) अवश्य आवरण—इसमें शरीर पर मोटे वस्त्र, पैरों के लिए बूट, हाथ पैरों के मोजे और मुख के लिए मुलाच्छादक (Veils) इनका उपयोग किया जाता है जिनके ऊपर से मच्छर काट नहीं सकते। इनका उपयोग मच्छरपीडित प्रदेश में सन्ध्या तथा रात के समय धूमने फिरने के लिए किया जाता है।

(इ) मशहरी—निजी उपयोग के लिए मच्छरदाजी बहुत उपयोगी चीज है। इसका उपयोग करना चाहिए।

(ई) प्रत्यापसारक (Repellents)—ये प्रायः उग्र-गन्ध तैल या अल्प द्रव्य होते हैं। इनका उपयोग शरीर

पर मलने के लिए किया जाता है। इनकी उग्रगन्ध के कारण मच्छर दूर भाग जाते हैं। निम्न भस्म इसके लिए बहुत उपयोगी है—निम्बुकी (मिट्टीनेला) तैल १५ ग्राम, प्रासव कपूर (स्पिट कैम्फर) ४ ग्राम, देव-दारु तैल ४ ग्राम और सफेद मृदसा ६० ग्राम।

मलने के लिए तैल—निम्बुकी तैल १॥ भाग, तरल मृदसा १ भाग, गरी का तैल २ भाग, प्राग्विक अम्ल १%। सरसों के तैल का भी उपयोग कर सकते हैं। आजकल डायमैथिल फ्थालेट (Dimethyl Phthalate) का उपयोग द्रव या मलाई (Cream) के रूप में इसी काम में लाया जाता है।

आजकल बाजार में इस हेतु ओडोमास क्रीम, रिप्लैक्स क्रीम, कछुआ छाप अगरवत्ती आदि उपलब्ध हैं।

(उ) हाथ पंखे या बिजली के पंखे—इनसे मच्छरों का परिहार होता है।

(२) मच्छरनाशक उपाय—इसके लिए जालीदार पंखे (Swatters), गिरे, कीटनाशक द्रवों के फुहारे (Sprays), धूपन आदि का उपयोग किया जाता है। फुहारों में मुख्य द्रव्य गिट्टी का तैल होता है। इसमें द्वि. द्वि. त्रि. (D D T) पायरेथ्रस या गॅम्मेथियम (Gammexane) मिलाया जाता है। इसके फुहारे सप्ताह में दो या तीन बार और विषम ज्वर के मौसम में प्रतिदिन करने चाहिए।

धूपन से भी मच्छर नाशन का कार्य किया जाता है। धूपन के लिए गन्धक या फावपव (१००० घनफुट स्थान के लिए १००-१५० ग्राम) बहुत अच्छे हैं। इसके अतिरिक्त बस्ती के पास होने वाले जङ्गल को तोड़ने से भी मच्छरों का उपद्रव कम होता है, क्योंकि कुछ एनोफेलीज मच्छर दिन में जंगलों में, घनी झाड़ी में जाकर आराम करते हैं।

(३) द्वि. द्वि. त्रि. (D. D. T.)—यह द्रव्य जैसे कीटघ्न है वैसे इल्ली नाशक भी है। इसका उपयोग तैल में घोल बना करके पानी भरें स्थानों पर छिड़का जाता है। इसमें दोष इतना ही है कि माया जरा सी अधिक होने पर मछलियां भी मर जाती हैं।

(४) इल्लीनाशक (Larvicidal) मछलियां—कोई या सज्जरा (Anabas Scandens), पीकू (Haplochilus

linentus) तथा अन्य मल्लिनिया मल्लिनी की मल्लिनिया पर
लपना निर्वाह किया करती है। इनका उपयोग शक्तिनिर्माण
के लिए मल्लिनी-मल्लिनी किया जाता है।

(४) कीटाणुनाशक नीयकियाँ—जन्तु उपायोग मनुष्य शरीरगत कीटाणुको तथा उनके रक्तवायुकायाणु का नाश करने के लिए किया जाता है—

१ विज्वरी (Quinine)

૨. અટેબ્રિન (Atcbrin)

३. पालवृष्टि या प्रोथ्यानि ३ गोनिर्वा एक दिन चिकित्सा के लिए । १ भोगी प्रणिनि या ३ गोनिर्वा सप्ताह में एक बार रोगप्रतिबन्धन के लिए ।

४ प्लाज्मोचिन (Plasmochin)- यह लौहमय मारकमक विषम कीटाणु नशक, यानि नाशक होता है। इसका उपयोग मलेरिया के लिये होता है। इसका उपयोग निम्नलिखित रोगों में होता है। प्रतिदिन रक्त एक गीली (दससे १५ ग्राम प्ला. ४॥ विज्वरी) केवन की जाती है। मलेरिया या श्लेष्मिक द्वारा रोग मुक्त होने के पश्चात् पांच दिन तक प्लाज्मोचिन लेने से शरीर स्वस्थ होता है।

विषम ज्वर की आयुर्वेदिक चिकित्सा

(१) गोवन्ती गरम २ रत्ती, मृत्युञ्जय १ रत्ती,
महाज्यराकृष्ण रम १ रत्ती । यह मात्रा छे । तुजसीपत्र

[illegible]

(३) ए. ए. सि. ए. (१० वी) : ए. ए. सि. ए. (१० वी) का परीक्षा १९७० में हुई।

[illegible]

(५) मृतकसमर्थक हर मही (२० से ० साल) = २००, ०००
मही - २००, ०००, ०००, ००० - २००, ०००, ०००, ०००
मही - २००, ०००, ०००, ००० - २००, ०००, ०००, ०००

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

विशम उमर की छात्रिका चिन्मिता

(2) निमोदिन (Cocaine '18 B), कोमाक्विन (Cocaine P. D.) निमोपेन (Rocher Payer) एन्डोक्लोर (Aulochlor I C 1) आदि दोषोपनिर्माण के लिए तथा एन्डोक्लोर (Aulochlor) दासप्रिम (Daraprim) आदि रोगप्रतिरोधी दवाओं के निम्न ऊपर से सर्वोत्तम पाक की गोठियाँ हैं। इनका प्रयोग न्याय माना में प्रयोग करना चाहिए।

(६) नौसमिति के अध्यक्ष डा. रामदास शर्मा, सचिव डा. जगदीश प्रसाद, सदस्य डा. अनामिका शर्मा, डा. राजेश कुमार आदि हैं।

पृष्ठ ६८४ का शेषांश .. जनपदोध्यस या मरुत विशान

लय में और व्यवसाय के स्थान में इसके पहले इस रांग
के कोई पीड़ित हुआ हो तो उसकी पछ-ताछ ।

प्रत्येक औपसर्गिक रोग के शरक की उत्पत्ति तथा सक्रमण की पद्धतियाँ भिन्न-भिन्न होने के कारण अनुसंधान के समय उस दृष्टि से पूछताछ करनी चाहिए और उसके अनुसार प्रतिदन्ध के उपायों का अवलम्बन करना चाहिये। सबके लिए सामान्य नियम नहीं बताये जा सकते। फिर भी नीचे कुछ मार्गदर्शन किया जाता है—

रोगी का पता लग जाने पर गृहान्तर्गत या रुग्णालया-
न्तर्गत उसका प्रथकीकरण करना चाहिए। यदि रोग जट
द्वारा हुआ है ऐसा मान्य हो जाय तो जिम कुँए का पानी
रोगी पीता है उसका परीक्षण करके उसके विसंक्रमण का

तुरन्त प्रदन्ध करना चाहिए। यदि दूध से रोगोत्पत्ति मायूम हो जाय तो दूध उमालकर पीने के लिए लहे तथा जिस ब्याते के यहाँ से या दुग्धानार मे दूध निगा जाता है उसकी जाच करें। बाँ, परिवार की, दुग्धानार की, दुग्धपात्रों की जाँच कर्नी चाहिये। जो रोग वाहको के द्वारा फैलते हैं उनमे नजरीकी मनुष्यों की जाँच करके वाहक टूट निकालने की कोशिश करनी चाहिए। मसूरिका के प्रतिदन्धन में भसूरीकरण (Vaccination) सबसे महत्व का और एक मात्र उपाय है। यदि प्लेग का सन्देह हो तो चूहों के सम्बन्ध मे विशेषतया मृत चूहों के सम्बन्ध मे विचारणा होनी चाहिये। कभी-कभी एक रोग दो विभिन्न मार्गों द्वारा हो सकता है।



—श्री जयनारायण गिरि 'इन्दु'

आचार्य सुश्रुत ने निदान स्थान अध्याय १२ में बड़े ही स्पष्ट शब्दों में श्लीपद का परिचय निर्देश किया है—

“वक्षणोरु जानुजघास्वतिष्ठमाना कालान्तरेण पाद-माश्रित्य शनै शोफ जनयन्ति, त श्लीपदमित्याचक्षते ।”

अर्थात् जिस रोग में वक्षण सन्धि से शोथ उत्पन्न होकर ऊरु-जानु-जघा में होता हुआ क्रमशः पाद में स्थित हो जाय और शनै शनै बढ़ता रहे उसे श्लीपद कहते हैं। महामानव वाग्मट्ट भी “अष्टाङ्ग हृदय” में सुश्रुताचार्य के कथन का समर्थन करते हुए कहते हैं—

“शनै शनैर्धनं शोफ, श्लीपदम् ।”

अर्थात्—क्रमशः घनता को प्राप्त हुए शोथ को श्लीपद कहा जाता है ।

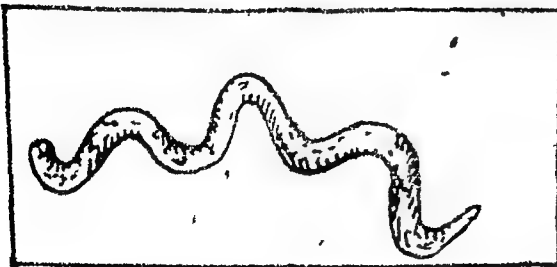
इस रोग की उत्पत्ति विशेषतः उन प्रदेशों में अत्यधिक रूप से सम्भव है, जहाँ अधिक दिनों तक वर्षा या गढ़े का जल संचित रहता है अथवा प्रत्येक ऋतुओं में शीत वर्तमान रहता हो । सुश्रुत ने इसी तथ्य को निम्न शब्दों के माध्यम से व्यक्त किया है—

पुराणोदक भूयिष्ठा सर्वर्तुषु च शीतला ।

ये देशस्तेषु जायन्ते श्लीपदाजनि विशेषतः ॥

—सू नि १२

‘चरक के अनुसार यह रोग वैसे प्रदेशों में विशेष रूप से होता है, जहाँ गम्भीर जलवाली नदियाँ बहुश वृक्ष,



श्लीपद रोग का जीवाणु—फाइलेरिया पेनीक्राफ्ट

बहुश पर्वत, निर्वात अथवा मनुषीतवात चलता हो, जहाँ आतप का दर्शन नहीं होता हो और जहाँ के निवासी मृदु और सुकुमार प्रकृति के हो ।

एलोपैथिक पद्धति के विद्वान इस रोग का प्रधान कारण Filaria Panicraft जीवाणु मानते हैं । इन कारणों के अतिरिक्त वे सहायक कारणों में हमारे पूर्वाचार्यों द्वारा वर्णित सिद्धान्तों का भी समर्थन करते हैं । वे सहायक कारणों में शीलनयुक्त स्थान और आनूपदेश मानते हैं । वाग्मट्ट ने आनूपदेश वैसे स्थानों को कहा है जहाँ वर्षादि का वारि अधिक दिवस तक संचित रहता है । यह बहुत सम्भव है कि आनूपदेश में इस रोग के कृमि अधिक होते हो और सामान्य मच्छरों के अतिरिक्त इस व्याधि के वाहक अथवा प्रसारक मच्छर Culex fatigans अधिक होता हो ।

प्रकुपित वात पित्तादि त्रिदोष अंगों के अधः भाग में सबसे पहले वक्षण में स्थित होता है । इसके पश्चात् दृढ्य रक्त, मांस, मेद से मिलकर ऊरु-जानु-जघा में क्रमशः आ जाता है । चरकाचार्य के, अभिमतानुसार ऊरु-जानु-जघा के पश्चात् पिण्डों एवं प्रपद में आकर धीरे-धीरे श्लीपद भूत शोथ को उत्पन्न करते हैं । क्योंकि—

“कुपितास्तु दे पा वातपित्ता श्लेष्माटिर्धं प्रपन्ना वक्ष-णोरुजानु जघास्वतिष्ठमाना कालान्तरेण पादमाश्रित्य शनै शोफ जनयन्ति ।”

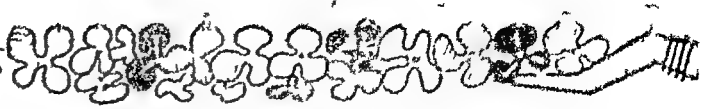
—च नि. १२

इस प्रकार वक्षण में दोषादिक का अवस्थान ही श्लीपद के पूर्वरूप हैं । माधव-मधुकोष के अभिमतानुसार—

“वक्षणावस्थानमेवास्य पर्वरूपम् ।”

श्लीपद के सामान्य लक्षण

१—इस व्याधि में वक्षण सन्धि में शोथ और रूक् हो जाता है ।



२—इस व्याधि में ज्वर की उपस्थिति होती है और स्वतः उसका उपशम भी हो जाता है।

३—शोथ अथवा ज्वर या शोथ और ज्वर आवेग रूप में आते हैं। प्रति आवेग में शोथ पैर की ओर अग्रेसर होता है।

४—श्लोषदजनित शोथ अगुनी से दवाने पर अन्य शोथ की भांति उसमें गढा नहीं पड़ता है।

५—प्रत्येक वार वेग घमन रहने पर किंचित् शोथ अवशिष्ट रह जाता है। इसका यह भी अर्थ होता है कि पूर्वोक्तया प्रतिवार क वेग में शोथ की वृद्धि होती है।

श्लोषद राग-भेद

श्लोषद के ८ भेद होते हैं—(१) वातज, (२) पित्तज (३) कफज, (४) कफवातज, (५) रक्तज, (६) मासज, (७) सेदज और, (८) शुक्रज।

साध्यासाध्यता

“तत्र सम्बत्सरातोदमात् महद्वल्मीक जात प्रभूतमिति वर्जनीयानि।” —सु० १८० १२

यानी—जिस श्लोषद के कारण शोथ से बल्मीकबद्ध उमार उत्पन्न होकर उसमें से स्नायु निष्कासित हो और उसे एक वर्ष व्यतीत हो गया हो वैसा श्लोषद साध्य नहीं होता। रोगी अगर कफज प्रकृति का हो और कफज, आहार विहार द्वारा यह रोग हुआ हो, शोथ महान एवं स्नायुयुक्त हो, तोनो दोषों के लक्षण मिलते हो, साथ ही कण्ठ की विशेषता हो तो ऐसा श्लोषद असाध्य होता है। देखिए—

यच्छलेमलाहार विहार जाते

जात तथा भूरिकफस्य पुंसः ॥

साम्नावमत्युन्नतः सर्वविज्ञः

रुक्णरूप जापि विवर्जनीयम् ॥

चिकित्सा

(१) भावमिश्र इस रोग की चिकित्सा में निर्देश करते हुए लिखते हैं—

वर्षाभू त्रिकला चूर्णं पिप्पल्यासर योजितम् ।

सक्षार श्लोषदे लिह्याच्चिरोत्थ श्लोषद जयेत् ॥

अर्थात्—पुनर्नवा, त्रिकला, पिप्पली के चूर्ण को मधु के संग सेवन करने से पुरातन श्लोषद का नाश होता है।

(२) भावमिश्र उपर्युक्त योग के अतिरिक्त कतिपय बाह्य प्रयोगार्थ रोगी के शरीर का भी निर्देश दिया है। यथा—

घस्तूरैरक्ष निगुण्टो वर्षाभू मिश्र सर्पपैः ।

प्रलेपं श्लोषदहन्ति चिरोत्थमापदात्पणम् ॥

यानी घस्तूर, गुण्ड, पुनर्नवा, मिश्र, सर्पप लेप करते रहने से चिरकालिक शोथ घमन होता है।

(३) भैषज्य रत्नावली के मतानुसार—

गन्धर्व तैल पिद्धा हरीतकी गोजलेन य पिवन्ति ।

श्लोषद बन्धन मुक्तो भवत्पत्तो सप्त रात्रेय ॥

अर्थात्—एरण्ड त्रण्ड हरीतकी चूर्ण को गोमूत्र से सेवन करने से मात्र सात दिन में ही श्लोषद का घमन हो जाता है।

(४) ‘भैषज्य रत्नावली’ के ही अनुसार हरिद्रा चूर्ण गुड के साथ लेकर ऊपर से गोमूत्र का व्यवहार इस व्याधि के निवारणार्थ करना उपयोगी होता है। यथा—

रत्नो गुड संयुक्ता गोमूत्रेण पित्तेनरः ।

वर्षात्थ श्लोषद हन्ति दक्षकुष्ठ विशेषतः ॥

(५) भैषज्य रत्नावली के प्रणेता का कथन है कि नित्यानन्द रस ५-१० रत्ती २-१ वार शीतल जल के साथ प्रयोग कराना चाहिये। आयुर्वेदीय परम्परा में यह रोग वैद्यवर्ग द्वारा इस रोग में विशेष रूप से व्यवहृत होता है।

(६) चरकाचार्य का अभिमत है कि शोथ स्थान पर वेदनाहर तैल के अभ्यग से अपूर्व लाभ प्राप्ति होती है। अभ्यग करने के उपरान्त उपनाह स्वेद गोघूम या यव चूर्ण को अम्ल काजी, सुराबीज तथा स्नेह मिलाकर मोटा लेप लगा देना चाहिए। तदुपरान्त ऊपर से छण वस्त्रो यथा कम्बल आदि से बांध देना चाहिए। दिवावध को रात्रि में और रात्रि वध को दिन में खोल देना चाहिए।

(७) सुप्रसिद्ध आयुर्वेदीय प्रतिष्ठान जी. ए. मिश्रा आयुर्वेदिक फार्मसी भाँसी “श्लोषदारि” नाम से कैपसूल और इन्जेक्शनो का निर्माण करती है जो इस रोग की क्षतीव गुणप्रद विशुद्ध आयुर्वेदीय अवदान मानी जायगी। विवरण पत्रानुसार प्रयोग कर लाभ उठावें।

(८) पित्तज श्लोषद में, जिसका वर्ण पीताम्ब साचित

है, स्पर्श में मृदुगोथ होता है, सूतशेखर रस १ ग्राम और प्रवाल भस्म = ग्राम को मिलाकर ३ घण्टा मर्दन करके दूध एवं निम्न क्वाथ मिलाकर प्रयोग करना चाहिए—

धरुणत्वक, शिशुत्वक, मार्कण्डिका पुनर्नवा, हरीतकी, देवदारु, त्रिकटु, गुडूची सब समभाग लेकर आठ गुने पानी में क्वाथ करे। चतुर्थांश शेष रहने पर प्रयोग करावें।

(६) पित्तज श्लीपद में बाह्य प्रयोगार्थ निम्न लेप का प्रयोग हितावह है—

मंजिष्ठा मधुकं रास्नां सहिष्ठां सपुनर्नवाम् ।

पिष्टवारमालेपोऽयं पित्तं श्लीपदं शान्तये ॥

—मै० र०

अर्थात् मजीठ, मधुयष्टि, रास्ना, हिंसा, पुनर्नवा और काञ्जी का प्रलेप पित्तज श्लीपद को शमन करता है।

(१०) कफज प्रकार के श्लीपद में शोथ का वर्ण श्वेत व पाण्डु होता है तथा स्पर्श में स्निग्धता प्रतीत होती है। आन्तरिक प्रयोगार्थ आरोग्यबद्धिनी २ से ८ रत्ती दिन में दो बार उष्णोदक के साथ प्रयोग करावें, मेरा अनुभूत है।

(११) कफ विकारजन्य श्लीपद में सुश्रुतवर्णित निम्न योग बाह्य प्रयोगार्थ अतीव गुणप्रद है—

विडङ्ग, मिर्च, आक, शुण्ठी एवं चित्रक का लेप।

(१२) महर्षि सुश्रुताचार्य के अभिमतानुसार कफज श्लीपद के रोगी के पैर के अंगूठे में शिरावेधन कर्म सम्पादित करके रक्तमोक्षण करना चाहिए।

(१३) सुश्रुत के ही अनुसार अभया का गोमूत्र के साथ सेवन कराना इस रोग में उपयोगी है।

(१४) रसोनसुरा १५ वूँद से ६० वूँद तक जल के साथ भोजनोत्तर देवें।

(१५) हरिद्रा व गुड दोनों समभाग मिलाकर गोमूत्र के साथ सेवन करने से श्लीपद का प्रतिषेध होता है।

(१६) लोध, बडी हरड, कायफल, आवला, खदिर और शाल की छाल समभाग २ तोला, जल २५० ग्राम

क्वाथ कर २५ ग्राम शेष रहने पर पीने को दे। इससे श्लीपदजन्य पायसमेह (Chyluria) की निवृत्ति होती है।

(१७) श्लीपद-गज-केशरी (मै० र०) २ रत्ती गरम जल के साथ प्रातः तथा सायंकाल दें।

(१८) नित्यानन्द रस (२० सा० स०) १ गोली हरड के कषाय के साथ प्रातः सायं दें।

(१९) चित्रक, देवदारु, सरसो, सहजन की छाल को गो-मूत्र में पीसकर सुखोष्ण लेप करने से श्लीपद के शोफ का शमन होता है।

(२०) घतूरे की पत्ती, एरण्ड की जड़, निर्गुण्डी की छाल, मूमी आमला, सहजन की छाल, सरसो को गोमूत्र या जल में पीस कर लेप करने से श्लीपद की सभी अवस्थाओं में लाभ होता है।

श्लीपद की आधुनिक चिकित्सा

(२१) एसिटार्सल, एसिटिसारसान, एसिटसिन, ऐन्थिपोमलीन के इन्जेक्शन सप्ताह में २ बार २ सी० सी० की मात्रा में देने से लाभ होता है।

(२२) हेट्राजान, वैनासाइड, कार्मिलाजाइन में से किसी को ५० मि० ग्राम की मात्रा में दिन में ३ बार लेने से रक्त से सूक्ष्म श्लीपदों पूर्णतया निकल जाते हैं। कुल १५ दिन तक देना चाहिये।

पथ्यापथ्य

पुरातनशालि, षष्ठीक शालि, श्व, कुत्थी, एरण्ड तैल, गोमूत्र, लहसुन, करेला, पुनर्नवा, परवल, मूली, गोदुग्ध आदि।

अपथ्य

विष्टान्न, शुड, आनूप मास, गर्भमसाला, जलाशय का जल।

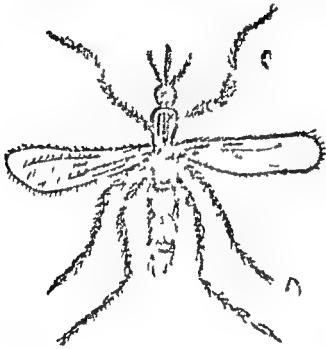
—वैद्यरत्न श्री जय नारायण गिरि “इन्दु”
धजवा, पो०नूरचक (मधुबनी) बिहार

दण्डक ज्वर

श्री वैद्य धम्मन्ताल समदर्शी आयु रत्न निरीष सम्पादक

व्याख्या—इसमें ज्वर, त्वचा पर छोटे-छोटे गुलाबी दाने और हड्डियों जोड़ों में तीव्र पीड़ा ये लक्षण होते हैं। हड्डियों की पीड़ा इतनी तीव्र होती है कि हड्डियाँ टूट रही हैं ऐसा मान्य होता है। इस कारण से यह रोग 'हड्डीतोड़ बुखार' भी कहलाता है।

हेतु और संक्रमण—इस रोग का कारण कोई विषाणु



दण्डक ज्वर कीटाणु वाहक मक्षिका

है। रोग का प्रसार स्टेगोमिया फेसिएटा या ईडीज इजिप्टी (Stegomyia fasciata or Aedes Aegypti) से होता है। दण्डक ज्वर पीड़ित मनुष्य के रक्त में प्रारम्भिक तीन दिन तथा उसके पूर्व १० घंटा रोग का विष रहता है। इस अवधि में स्टेगोमिया मच्छरी के काटने से उसके शरीर में रोग का विष प्रविष्ट होता है। वहाँ पर १०-१२ दिन

तक उसमें कुछ परिवर्तन होता है। उसके पश्चात् मच्छरी जीवन भर रोग का संक्रमण अपने दश से कर सकती है। यह मच्छरी दिन में काटती है।

दण्डक ज्वर की चिकित्सा

(१) अनयादिमोदक या सैगनेशियम मल्फेट से विरेचन देकर कोष्ठ शुद्धि करें।

(२) लक्ष्मीनारायण रस २-२ रत्ती दण्डमूल क्वाथ से।

(३) रत्नगिरि रस, सजीवनीवटी, जयन्तीवटी, सुदर्शन घूर्ण आदि का यथा आयु प्रयोग करें।

(४) सर्वांग वेदना को दूर करने के लिए एनजीपायरिन (Esgypyrin) या नोवालिजन का सूचीवेध दें।

(५) आयलोटायमिन (Ilotycin) या एक्रोमाइसिन के केपसुल एवं इन्जेक्शन सदा लाभदायक हैं।

(६) सोडा सैलिसिलास (Soda Salicylaas) ५ ग्रेन, सोडा बाई कार्ब (Soda bi-carb) १० ग्रेन, पाट साइट्रास (Pot citras) १० ग्रेन, टि० बेलाडोना (Tr Belladonna) १० बूँद, टि० कार्ड को (Tr. card-co) १० बूँद, सिरप आरेञ्ज (Syp Orange) १ ड्राम, जल (Aqua) १ औंस—इन सबको १ माथा बनाकर प्रति ६ घंटे पर देने से ज्वर तथा वेदना का शमन होता है।

काला ज्वर

यह एक चिरकालीन स्वरूप का रोग है जिसमें ज्वर, प्लीहा और यकृत की अभिवृद्धि, रक्तक्षय, कृशता, शरीर का कालापन इत्यादि लक्षण होते हैं।

कारण—इस रोग का कारण लीशमन-डोनोवन पिण्ड

नामक कीटाणु (L. D. Body) है। इसकी दो अवस्थायें होती हैं—एक रोगी के शरीर में और दूसरी प्रसारक कीड़े के शरीर में।

सहायक कारण—कालाजार स्त्री पुरुषों में तथा

सब अवस्थाओं में दिखाई देता है। परन्तु एक वर्ष तक के बच्चों में तथा ५० वर्ष के पश्चात् वृद्धों में बहुत कम होता है। वर्धमान तथा युवा अवस्था में ५-२५ वर्ष तक (६५ प्रतिशत) अधिक होता है। भूमध्यसमीपवर्ति प्रदेशों में अधिक होता है, इसलिए उसको शैशवीय (Infantile) नाम दिया है। नगरों की अपेक्षा गावों में और पठारों की अपेक्षा नीची सतह की कछार (Alluvial) भूमि में यह रोग अधिक होता है। २००० फुट से अधिक ऊँचाई के तथा किट्ट वर्ग की स्थली में होने वाले कुछ प्रदेशों में यह बहुत कम दिखाई देता है। जिस प्रदेश में वर्षा अधिक होती है, वातावरण में आर्द्रता (Humidity) अधिक रहता है, जहाँ का ताप ५०° फौं से कम और १००° फौं से अधिक नहीं होता ऐसे प्रदेशों में यह रोग होता है। श्लेष्मक, विषम ज्वर, आन्त्रिक ज्वर, अकुशकुमि रोग तथा अन्य शरीरदोषलंकार औपसर्गिक रोगों से पीड़ित होने पर इसके होने में सहायता होती है। इनमें आन्त्रिक ज्वर इसकी उत्पत्ति में विशेषतया सहायता करता है ऐसा अनेक शास्त्रज्ञों का अनुभव है। अकास और आधिक दुरवस्था भी इसकी उत्पत्ति में सहायक होते हैं। यह रोग अंधेरे और गन्दे मकानों तथा भोपड़ियों में, विशेष करके जिसकी फर्श और आस पास की भूमि मुर्गी, भेड़-बकरी तथा अन्य प्राणियों के मल-मूत्र से खराब रहती है, रहने वालों में हुआ करता है। उसमें भी ऊपर के खण्डों पर रहने वालों की अपेक्षा नीचे के खण्डों में रहने वालों में अधिक होता है।

भारतवर्ष में यह रोग असम, बंगाल, बिहार, उड़ीसा, उत्तर प्रदेश का पूर्वभाग (अधिक से अधिक लखनऊ तक), तमिलनाडु का पूर्वी तट विशेषकर मद्रास शहर, तूतीकोरिन, तिनेवल्ली इत्यादि प्रान्तों में पाया जाता है। पंजाब, बम्बई, राजस्थान, मध्यप्रदेश, झांझार इत्यादि पश्चिमी प्रान्तों में यह नहीं पाया जाता। यह रोग गंगा और ब्रह्मपुत्र नदी के मुख से प्रारम्भ होकर धीरे-धीरे पश्चिम की ओर फैलता गया। इसकी गति बहुत मन्द (प्रति वर्ष १०-११ मील) रही है।

संक्रमण—(१) कीटक वृक्ष—इस रोग का संक्रमण फ्लेबोटोमस जाति के एक भुनगे के दण्ड से होता है।

(२) दूषित खाद्य पेय—रोगी के मलमूत्र से उपसृष्ट

खाद्यपेय पदार्थों के द्वारा भी इसका संक्रमण हो सकता है।

(३) बिन्दूक्षेप—कुछ रोगियों के नासास्त्राव में काला-जार के कीटाणु उपस्थित रहते हैं। इसलिए इसका प्रसार बिन्दूक्षेपों के द्वारा भी हो सकता है।

लीशमन-डोनोवन पिण्ड के सचयाधार भारतवर्ष में मनुष्य ही होते हैं। ये पिण्ड रक्त में एक कायाणुओं के भीतर या यकृत प्लीहादि अङ्गों की अन्तःप्रद्वीय (Endothelial) कोशों के भीतर रहते हैं। त्वचागत विकृति में ये त्वचा में पाये जाते हैं और चिकित्सा पूर्ण होने के पश्चात् ये त्वचा में सुप्त स्थिति में होते हैं। संक्षेप में उपसृष्ट मनुष्य के भुनगे के द्वारा स्वस्थ मनुष्यों पर रोग का संक्रमण हुआ करता है।

कालज्वरवाहक भुनगा—यह फ्लेबोटोमस जाति का कीड़ा है इसका रंग भूरा होता है। शरीर बीच में मुड़ा रहता है। सम्पूर्ण शरीर पर तथा पैरों पर छोटे छोटे रोयें होते हैं। यह रक्तशोषी कीड़ा है, नर और



कालाजार कीटाणु वाहक मक्षिका

मादा दोनों रक्त चूसते हैं। ये अंधकार प्रिय होने से रात को बाहर निकल कर काटते हैं और दिन में अंधेरे स्थान में आश्रय लेते हैं। ये न बहुत ऊँचे उड़ सकते हैं न बहुत दूर जा सकते हैं।

कीटक शरीरगत वृद्धि—जो मनुष्य कालाजार से पीड़ित रहता है उसके अधिचर्म के नीचे के स्तरों में स्वेद पिण्ड और घमनिकाओं के आस-पास कीटाणु से भरी हुई असंख्य कोशायें रहती हैं। जब ऐसे व्यक्ति को यह भुनगा काटता है तब कोशों के भीतरी कीटाणु उसके आन्त्र में चले जाते हैं। वहाँ पर वे कृत्रिम सवर्ध के समान तन्तु-पिच्छी रूप में परिवर्तित होकर संख्यावृद्धि करते हैं। उसके पश्चात् ये असंख्य और मुख में भी आते हैं जिसके



लिये ७-१२ दिन लगते हैं। इस प्रकार मुख में आये हुए कीटाणु काटते समय प्रभेदिनी में से स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं।

रोकथाम—कालाजार पीड़ित मनुष्य की योग्य चिकित्सा करना। जिस मकान या वस्ती में कालाजार होता है उस मकान या वस्ती का परित्याग करना और अन्य मकान या स्थान में निवास करना, मकान के अंदरे और सील स्थान में फर्श और दीवारों की दरारों पर अधिक ध्यान देकर फार्मेलिन, ट्रि.ट्रि.प्रि, पायरेथ्रम या गन्धक के द्वारा मक्खियों का नाश करना, सोवे के लिए दूसरा मजिल, जहाँ पर दिन में काफी प्रकाश आता हो, का उपयोग करना, अत्यन्त सूक्ष्म छिद्र की (मलमल की) मशहरी का उपयोग करना, मकानों के आसपास के कूड़े-कंकट का नाश जल्दी करना, जिससे मक्खियों की उत्पत्ति न होने पावे, जमीन पर न सोना इत्यादि उपाय करें।

कालाजार की चिकित्सा

(१) ज्वराग्रि १ रत्ती ताराश्वक लोह १ रत्ती, गुडुषी सत्व ४ रत्ती की एक मात्रा सुखसी तथा

घोकापी पत्र स्वरस और मधु से दिन में तीन बार देने से शीघ्र लाभ होता है।

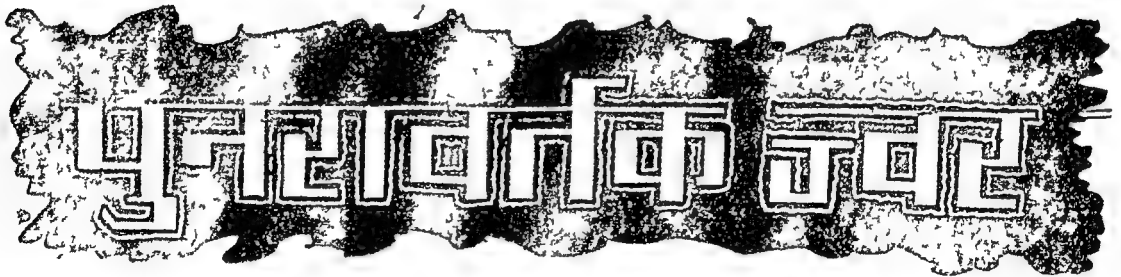
(२) मलावरोध होने पर ज्वर केशरी या अश्व-कचुकी रस की २ गोली रात्रि में ठण्डे पानी से दें।

(३) प्रवालपिण्डी २ रत्ती सुदर्शन चूर्ण से ४-४ घण्टे पर दिन में ५-६ बार दें।

(४) मृतशेखर रस $\frac{1}{2}$ रत्ती थहद से दिन में दो बार दें।

(५) लोहमस १ रत्ती, अभ्रक मस $\frac{1}{2}$ रत्ती तथा नागमस $\frac{1}{2}$ रत्ती मिलाकर त्रिफलारिष्ट से एक मास तक दिन में २ बार दें।

(६) यूरिया स्टिबेमिन (Urea stibamine), निबो-स्टिबोसन (Neostibosen), सोलुस्टिबोसेन (Solustibosen), स्टिबेटिन (Stibatin concentrated), सोल्यूस्टि-वामिन (Solustibamine), स्टिबिनॉल (Stibinol), मायोस्टिबिन (Myostibin) स्टिलवामिडिन (Stilbamidine), पेन्टामिडिन आइसोथियोयेट (Pentamidine Isothionate) इत्यादि इन्जेक्शन विवरण पत्र के अनुसार देने से कालाजार नष्ट हो जाता है।



पर्याय—हेर-फेर का ज्वर (Relapsing fever).

हेतु—इस रोग का कारण स्पायरोकीटा ब्यूटोनी और स्पा. रिकरटिस नामक चक्रकीटाणु है।

सहायक कारण—यह रोग शीतकाल में प्रारम्भ होकर, वसन्त में अधिक रहकर गर्मियों में बन्द हो जाता है। सर्व अवस्थाओं के रत्ती-पुरुषों में यह होता है। परन्तु जवान पुरुष इससे अधिक पीड़ित होते हैं। जूओं से फैलने वाला रोग होने के कारण पुराने गलीन कपड़ों से सम्बन्ध रखने वालों में जैसे घोड़ियों में, रोगियों के नौकरों तथा परिचारकों में अधिक होता है।

संक्रमण—इस रोग का संक्रमण जूँ और किलनी (Ornithodoros moubata) द्वारा होता है।

यूका—सस्तन प्राणियों के रक्त पर निर्वाह करने वाले बिना पख के ये कीड़े हैं। मनुष्यों पर इसकी तीन उपजातियाँ मिलती हैं—(१) शीर्षयूका (Pediculus capitis)—यह जुआँ सिर के बालों में रहता है। (२) मानवी शरीर यूका (P. Humanus corporis)—यह जुआँ मनुष्यों के शरीर तथा कपड़ों पर रहता है। (३) गुह्यांग यूका (Phthirus Pubis)—इसको कंकट यूका

(Crab louse) भी कहते हैं। यह जुआँ जननेन्द्रियों के बालों में रहता है। जुआँ अपने पैरों द्वारा, जिनमें बारीक नख होते हैं शरीर में या बालों में चिपट जाते हैं।

इसके सिवा कुत्तों के द्वारा भी इनका स्थानान्तर हो सकता है। एक ही व्यक्ति पर तीनों प्रकार के जुए मिल सकते हैं, परन्तु साधारणतया स्त्रियों में सिर के जुए और पुरुषों में बाकी दोनों प्रकार के जुए अधिक मिलते हैं।

यूका नाशन—जिन लोगों में जुए हो उनका सम्पर्क बन्द करो। प्रतिदिन शरीर की ओर कपड़ों की तथा विस्तरे की सफाई रखो। त्वचा निकटवर्ती कपड़ों (जैसे बनियान, गजी इत्यादि) को प्रतिदिन उबलते पानी से साफ करो। ऊनी कपड़े, रुई की बन्धी वगैरह जो इस प्रकार साफ नहीं किये जा सकते उनको प्रतिदिन घूप में रखो और उनकी सीवनों को गौर से देखो कि उनमें जुए तो नहीं हैं। सिर के बालों को प्रतिदिन कधी से साफ करो। यदि जुए बहुत हो तो पुरुषों में हजामत और स्त्रियों में बालों को कटवाना ही प्रशस्त है। वैसे ही बगल के और गुह्यांग के बालों को कैंची से काटना या उस्तुरे से मूडना ही उचित है। इसके सिवा गरम पानी और साबुन से उसको साफ रखना भी चाहिए। सिर के जुए के लिए मिट्टी का तेल, गुडुवा तेल, पेट्रोल, तैलपर्ण तेल इत्यादि तेल बालों पर लगाये जाते हैं। इसके सिवा पारद का मरहम (Ammoniated mercury ointment 5 %) भी लगाया जाता है। तेलों का प्रयोग न बहुत देर तक करना चाहिए, न प्रयोग के समय आग या बत्ती के पास बैठना चाहिए।

रोग प्रतिषेध—प्रतिषेध के लिए रोग का निदान एक आवश्यक बात है। निदान होते ही १०% द्वि० द्वि० त्रि० से रोगी तथा उसके घर के लोग और कपड़े निर्यूक करने चाहिये।

किलनी—उष्ण प्रदेशों में बहुत मिलने वाला यह एक साधारण कीड़ा है जो गाय, बैल, कुत्ते, घोड़े के उपर

अकसर पाया जाता है और इनके संपर्क से मनुष्यों पर चिपट जाता है।

पुनरावर्तक ज्वर के सिवा किलनी से तद्रिक ज्वर का भी संवहन होता है।

किलनीबह रोग प्रतिषेध—मिट्टी की जमीन और घास फूस-बाँस इनकी भोपड़ियों से किलनी का नाश करना असम्भव है। प्रघास में भोपड़ी में न सोना चाहिए तथा विस्तरे जमीन पर न रखकर ट्रक में रखना चाहिए, जिससे ये उसमें न जाने पावें। जमीन पर न सोना चाहिए। मशहरी का उपयोग करना चाहिए। किलनी प्रकाश से दूर भागती है, इसलिए दिन में सुप्रकाशित स्थान में कोई डर नहीं होता तथा रात को बत्ती जलाने से भी उनकी तकलीफ कम हो जाती है। जिस मकान में ये अधिक हो वह अगर पक्का हो तो उदर्यामिक वायु से उसका विशोधन करना जरूरी है। जमीन पर तथा दरारों में द्वि० द्वि० त्रि० या गमैक्सीन का छिड़काव करने से इनका नाश हो सकता है।

पुनरावर्तक ज्वर की चिकित्सा—(१) कस्तूरी भैरव रस, चन्द्रोदयरस, गफरध्वज या जवाहर मोहरा किसी एक को १-१ रत्ती की मात्रा में प्रातः साय सेवन करें।

(२) सोमल पुष्प, रसपुष्प या मल्ल पुष्प को १-१ रत्ती की मात्रा में शहद से प्रातः साय देवे।

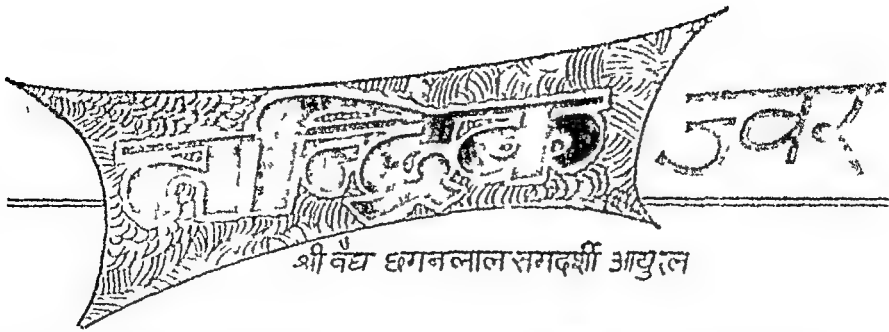
(३) पेनिसिलीन का इन्जेक्शन ४ लाख यूनिट की मात्रा में देने से लाभ होता है।

(४) नोवारसेनोविलियम (N A B.) ०.३ की मात्रा में १० सी.सी. जल में घोल सिरामार्ग से धीरे धीरे देवे।

(५) एसिटिलारसन (Acetylarsen) ३ सी.सी. का एम्पूल पेशी मार्ग से देवे।

(६) स्टोवारसल (Stovarsal) ४ ग्रेन की गोली ३ बार प्रतिदिन सेवन करावें।

(७) नेयोसोलोनॉल (Neo Solanol) ०.५ ग्राम की मात्रा में पेशीमार्ग से देवे।



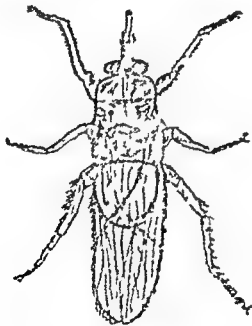
रिकेट्सिया रोग या तन्द्रिकज्वर

(Rickettsia diseases, Typhus fevers)

व्याख्या— रिकेट्सिया रोग औपसर्गिक ज्वर होते हैं जिनमें २-३ सप्ताह तक रहने वाला सन्तत या अर्ध विसर्गी स्वरूप का सताप रहता है, (कि ज्वर वर्ग को छोड़कर) त्वचा पर विस्फोट निकलते हैं, जिनमें महत्व के मानसिक और नाडी सन्धान के लक्षण होते हैं तथा जिनमें गैंगी के रक्त में नाना रूप (Proteus) जीवाणुओं के प्रति प्रसम्वहिक द्रव्य उत्पन्न हुआ करते हैं ।

हेतुकी— प्रधान हेतु रिकेट्सिया वर्ग के जीवाणु है ।

प्रसार और प्रकार—रिकेट्सिया कोशान्तर्य जीव



तन्द्रिक ज्वर वाहक मक्षिका

होने के कारण प्राणियों के शरीरों के बाहर या घातु कोशाओं के बाहर नहीं मिलते । कुत्ता, खरगोश, मूषक, चूहा इत्यादि रदनिन (Rodents) वर्ग के प्राणी इनके सचयाधार (Reservoir) होते हैं जिनमें मनुष्य भी होता है । इन रदनिन जीवों से तथा मनुष्यों से अन्य मनुष्यों पर इनका सक्रमण छुटकी, किलनी, मकड़ी इत्यादि अण्टपाद (Arachnids) तथा पट्पाद (कीटक Hexapods) वर्ग के जीवों से हुआ करता है ।

इसके निम्न चार भेद हैं—

१ मरक तन्द्रिक

इस Epidemic typhus, विस्फोट तन्द्रिक Typhus exanthematicus, जिविर या कारावास ज्वर Camp or jail fever, यूकावह तन्द्रिक Louse-borne typhus युरपिअन, तन्द्रिक, अकागज्वर Famine fever भी कहते हैं ।

यह एक तीव्र तथा घातक रिकेट्सिया का उपसर्ग है जिसमें सन्तत ज्वर, त्वचा पर विस्फोट, नाड़ीसन्धान का प्रकोम और अत्यधिक व्यवसन्नता होती है । ठीक होने वाले रोगियों में १४वें दिन यथायक ज्वरमोक्ष होता है ।

हेतुकी— इस रोग का कारणभूत जीवाणु रिकेट्सिया प्रोवाझेकी (R. Prowazeki) है ।

यह रोग प्रायः महामारी या जानपदिक रूप धारण करता है । इसलिए इसको मरक तन्द्रिक नाम दिया गया है । ससार में इसके आज तक सौ से अधिक मरक हो चुके हैं । ये मरक अधिकतर युद्ध के समय आया करते हैं । १९१९ के महायुद्ध के समय अकेले पोलैण्ड में इससे दो लाख के करीब और रूस में ढाई करोड़ के करीब लोग पीडित हुए थे ।

२. पिस्सू तन्द्रिक

पर्याय—Flea typhus, सूपा तन्द्रिक Murine typhus, स्थानपदिक तन्द्रिक Endemic typhus.

व्याख्या— यह एक ससार व्यापी सौम्य तन्द्रिकसम ज्वर है जो महामारी के रूप में नहीं होता । इसका सचयाधार चूहे तथा अन्य रदनिन जीव (Rodents) होते हैं और उनसे मनुष्यों पर इसका सक्रमण पिस्सूओं से होता है ।

हेतु—इस रोग का हेतु मरक तन्त्रिक के रि० प्रोवा-
भेकी के समान रि० मुसेरी (R. Mooseri) है।

प्रसार—प्लेग का सक्रमण जिस पिस्सू से होता है उसी से इस ज्वर का भी सक्रमण से होता है। इसके शरीर में भी जू के समान जीवाणुओं की विवृद्धि होती है। परन्तु यूकावह प्रकार के समान यह रोग मरक का रूप नहीं धारण करता।

रोगी या सौम्य रोगपीडित मनुष्यों से स्वस्थ मनुष्यों पर इसका सक्रमण शरीर पर रहने वाली जू के द्वारा होता है। यह जू वस्तुतः शरीर पर न रह कर शरीर से सम्बन्ध रखने वाले कपड़ों में रहा करती है। इसलिए हमको वस्त्रयूका (P. vestimenti) भी कहते हैं। इस रोग का प्रसार मुख्यतया वस्त्रयूका से होता है। शिरोयूका भी क्वचित् सवहन का कार्य कर सकती है। इसके अतिरिक्त घूहे के पिस्सू भी कभी-कभी रोग का संवहन करते हैं।

३. किलनी तन्त्रिक (Tick Typhus)

पर्याय - Rocky Mountain spotted fever, शैलपर्वत कर्बुरित ज्वर।

व्याख्या - यह एक महामारी के स्वरूप में न फैलने वाला शीघ्र और तन्त्रिकसम ज्वर है जिसमें सचयाधार रदनिन जीव होते हैं। रोग का सक्रमण उनकी विविध जातियों की किलनी से होता है।

हेतु - रिक्टेसिया रिक्टेसी नामक जीवाणु है।

४. कूटकी तन्त्रिक (Mite typhus)

पर्याय - Tsutsugamushi disease त्सुत्सुगामूशी रोग, खरक तन्त्रिक, Scrub typhus, खरक उष्णकटि-
बन्धज Scrub tropical, तन्त्रिक, कूट-तन्त्रिक Pseudo-typhus.

व्याख्या—रिक्टेसिया से उत्पन्न होने वाला यह एक तीव्र रोग है जिसमें २-३ मप्ताह का ज्वर, स्थानिक प्राथमिक ग्रन्थ तथा तत्स्थान, सम्बन्धित लसग्रन्थि शोथ, सार्वदेहिक विस्फोट तथा लसग्रन्थिशोथ, कर्णबाधियाँ और फुफुस में अवस्तन रक्ताधिक्य आदि लक्षण होते हैं।

भारतवर्ष में यह रोग मद्रास, बम्बई, शिमला पहाड़, बसम, पंजाब, बंगाल आदि स्थानों में पाया जाता है।

इस रोग का कोई विशेषकाल नहीं होता। फिर भी नम और तर प्रदेशों में नदियों के समीपवर्ती स्थानों में जब भूमि पर घास-फूस तथा उद्भिज्जात (Vegetations) अधिक रहता है तब अधिक होता है।

प्रसार—इस रोग का प्रसार कूटकी (Trombicula Deliensis) की इल्लियो (Larva) द्वारा होता है।

प्रतिबन्धन—यूका तन्त्रिका का प्रतिबन्धन यूकावह परिवर्तित ज्वर के समान करना चाहिये। किलनी तन्त्रिक के प्रतिबन्धन के लिए किलनी उपजुष्ट स्थानों का त्याग, यदि ऐसे स्थानों में रहने का या निवास करने का अवसर आ जाय तो शरीर पर कहीं किलनी चिपटी तो नहीं है इसको बार-बार देखना और यदि चिपट गयी हो तो उसको मिट्टी के तेल से छुड़ाना, शरीर पर डायमेथिल-थ्यालेट से निषिक्त (Impregnated) मजबूत वस्त्रों को पहनना, कृत्ता या अन्य प्राणियों के शरीर से हाथों द्वारा किनारियों को न निकालना, घरों में उनका नाश करना आदि उपायों का अवलम्बन करना चाहिए।

पिस्सू तन्त्रिक का प्रतिबन्धन प्लेग के समान करना चाहिये। कूटकी तन्त्रिक का प्रतिबन्धन किलनी तन्त्रिक के समान होता है। ये कीटें घास-फूस, झाड़ी इनसे युक्त स्थानों में होते हैं। अतः ऐसे स्थानों का घास-फूस काटकर और उस स्थान पर ज्वलनशील तेल डालकर जला दें।

तन्त्रिक उद्धार चिकित्सा

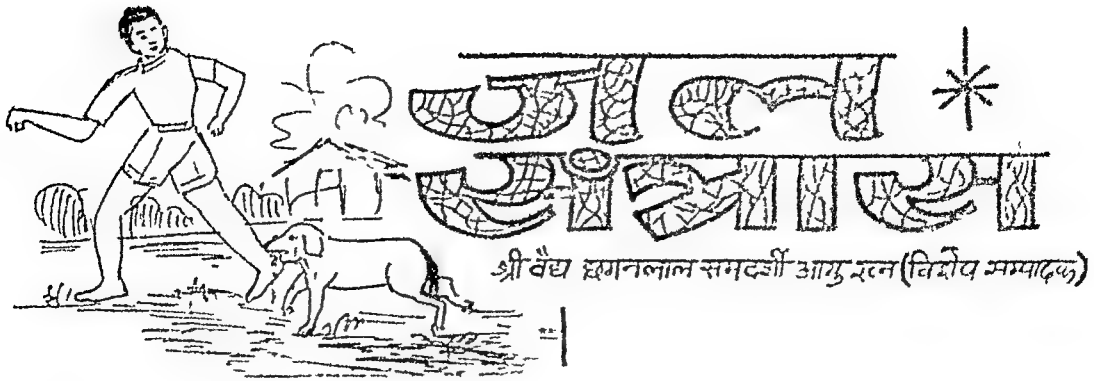
(१) मलावरोध दूर करने के लिए एरण्डतैल या ग्लिसरीन की पिचकारी का प्रयोग करें। अश्वकचुकी रस भी काम में ले सकते हैं।

(२) कोष्ठशुद्धि होने के बाद लक्ष्मीनारायण रस, कस्तूरी भैरव रस, ज्वर केशरी रस या महाज्वराकुश रस का प्रयोग १-१ रत्ती की मात्रा में प्रवाल पिष्टि २ रत्ती, मधुरान्तक वटी २ रत्ती के साथ दिन में दो बार करें।

(३) बालों में जुथों को मारने के लिए डी. डी. टी. (D D T.) या निमातैल भरना चाहिए।

(४) टेरासाइसीन, एकोमाइसीन आदि कैपसूल एवं सूची के रूप में देने से शीघ्र लाभ होता है।

(५) एण्टोटाइफस वैक्सीन (Anti Typhus-Vaccine) के दो इन्जेक्शन १ सी. सी. के १-१० दिन के अन्तर से दें।



जल सन्नास और हाइड्रोफोबिया दोनों का योगार्थ एक है। रेबीज शब्द यद्यपि हाइड्रोफोबिया का पर्याय करके प्रयुक्त होता है तथापि वास्तव में यह पर्याय नहीं है। रेबीज का मतलब कुरा का उन्माद है। इसको संस्कृत में अलर्क रोग कहते हैं। कुत्ते में इस रोग से उन्माद अधिक होता है और पशुओं के आक्षेप कम होते हैं। मनुष्यों में उसी रोग से उन्माद कम और आक्षेप अधिक होते हैं। इन आक्षेपों का परिणाम जलसन्नास में होता है। अर्थात् जलसन्नास का लक्षण कुत्ते में नहीं होता, इसलिए कुत्तों के लिए जलसन्नास शब्द प्रयुक्त न करना चाहिये। जलसन्नास जो मनुष्यों में उत्पन्न होता है उसको 'अलर्क विष या' अलर्क विष' कहते हैं।

पर्याय नाम—जलशत्रुता, अलर्क विष रोग, कुत्ते की हडक (Hydrofobia, Rabies)

व्याख्या—कुत्ता तथा सज्जातीय पशुओं का यह एक तीव्र औपसर्गिक रोग है। उसीसे पीड़ित पशुओं के काटने से मनुष्यों में संक्रमण होता है।

हेतु—इस रोग का कारण कोई सूक्ष्मदर्शकातीत विषाणु है। यह विषाणु रोगी के मस्तिष्क में और लाला-ग्रन्थियों में होता है। अतएव इसका उत्सर्ग लालास्राव में होता है। यह रोग अधिकतर कुत्ता, गीदड़, भेड़िया, लोमड़ी, बिल्ली, सियार, बकरी, सूअर आदि प्राणियों में होता है। इससे मृत प्राणियों के मस्तिष्क में एक विशेष प्रकार के पिण्ड मिलते हैं जो नेगरी पिण्ड (Negri Body) कहलाते हैं।

यह रोग पागल कुत्ता^१, गीदड़, भेड़िया विशेषतया कुत्ते के काटने से मनुष्य को होता है। पागल कुत्ते के काटने की अपेक्षा पागल गीदड़ या भेड़िये के काटने से इसके होने का प्रमाण दुगुना अधिक होता है। जब कुत्ता पागल बनता है तब वह बिना कारण भौकता है, दूसरे कुत्तों पर या मनुष्यों पर हमला करता है। बहुत दूर तक इधर उधर दौड़ता है और घास, लकड़ी, जूयला, पत्थर आदि अनाहार्य चीजों को भी खाता है। रोग के प्रारम्भ से १० दिन में उसकी मृत्यु होती है। पागल कुत्ते के मुँह से लार अधिक टपकती है। इस लार में ही रोग का विष होता है। काटने पर मुख की लाला दण के छेदा में गिरती है। यदि किसी स्थान की देवचा छिल गयी हो तो ऐसे स्थान में पागल कुत्ते के चाटने से भी रोग हो सकता है।

संचयकाल—पागल जानवर के काटने पर साधारणतया एक-दो मास में रोग प्रादुर्भूत होता है। यह काल दणों की सत्या, दण का स्थान और गहराई, दणस्थान पर वस्त्र का होना या न होना इत्यादि अनेक बातों पर न्यूनाधिक (पन्द्रह दिन से तीन वर्ष तक) हुआ करता है।

पागल कुत्ते में रोग निदान—रोग प्रतिपेक्ष की दृष्टि

^१ शृगालश्चतुरद्वृक्षव्याघ्रादीना यदानिल ।

श्लेष्म प्रदुष्टोमुष्णाति तन्ना सज्ञावहाथित ॥

तदा प्रलसत्तागूलहनुस्कन्धोऽतिलाववात् ।

अत्यर्थवधिरोज्ज्वलत्तौऽन्योन्यमभिधावति ॥

—सुश्रुत

से कुत्ते में रोग निदान करना बहुत आवश्यक है। यदि कोई जानवर काटे तो उसको बांध रखो, जानसे मत मारो।

प्रतिषेध—रोग होने पर कोई इलाज नहीं, परन्तु कुत्ते के या जानवर के काटने पर निम्न इलाज करने से रोग का प्रतिषेध होता है—

(१) स्थानिक चिकित्सा—दश स्थान^१ से रक्त निकलवाकर पश्चात् साबुन के पानी से या रसकपूर के (११०००) घोल से दशस्थान को साफ धो डालो और अन्त में भूयिक (नाइट्रिक) या कार्बोलिक अम्ल से या तप्त लोहे से जलवाओ।

प्रत्यालक मसूरी (Antirabic Vaccine)—विशेष पद्धति से बनायी हुई मसूरी की १४-२१ सुई प्रतिदिन एक

के हिसाब से त्वचा में दी जाती हैं। इस टीका से उत्पन्न हुई क्षमता वर्ष सवा वर्ष तक टिकती है।

टीका लगवाने के दिनों में तथा उसके पश्चात् दस दिन तक मद्य सेवन, अधिक व्यायाम, खेल-कूद इत्यादि प्रकार के उत्पन्न करने वाले व्यवसाय न करने चाहिये।

परम क्षम लसिका (Hyper immune serum)—अत्यधिक पागल श्वान-शृगालदंष्ट व्यक्तियों में रोग प्रतिबन्धन में स्थानिक चिकित्सा और टीका से भी अनेक बार सफलता नहीं मिलती। उनमें उनके साथ-साथ परमक्षम-लसिका का भी प्रयोग किया जाने लगा है। इससे रोग प्रतिबन्धन में ही अधिक सफलता नहीं टीका का। औषधि क्रम काल भी छोटा कर सकते हैं।

अङ्गारक्षत (Anthrax)

पर्याय—ऊर्णाव्यवसायी रोग, प्राणियों का प्लाहक ज्वर।

हेतु और विकारकारिता—यह रोग प्लीहज्वर दण्डाणु (B. Anthracis) के उपसर्ग से होता है।

संक्रमण और प्रवेश मार्ग—जो प्राणि इससे मरते हैं उनके ऊन, बाब, खाल इत्यादि में इसका दण्डाणु या धूलक उपस्थित रहते हैं। इसलिए ऊन, दाल, खाल इत्यादि के व्यवसाय में काम करने वालों में या इनसे सम्बन्ध रखने वालों में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष ससर्ग से यह रोग होता है। शरीर प्रवेश करने के मार्गों के अनुसार इसके तीन प्रकार होते हैं—

(१) मारामक फोड़ा (Malignant Pustule)—इसमें त्वचा के ब्रण, क्षत, खरीच, दरार इत्यादि के द्वारा दण्डाणु शरीर में प्रवेश करते हैं और प्रवेश स्थान में २४ घण्टे में मयानक फोड़ा उत्पन्न होकर ५-६ दिन में मृत्यु हो जाती है। यह प्रकार अधिकतर कसाइयों में, चमड़ा कमाने वालों में, पशु चिकित्सकों में और गडरियों में दिखाई देता है। मर लोहों में हुआमत के बीर दाँतों के ब्रण से यह रोग क्वचित् उत्पन्न होता है।

(२) ऊर्णाव्यवसायिक रोग (Wool-sorter's disease)

ase,—इसको फोफुसिक अङ्गारक्षत कहते हैं। ऊन और वानो के व्यवसाय में काम करने वालों में यह प्रकार होता है। फुफुसपाक होता तथा उसी कारण मृत्यु होती है।

(३) आंत्रिक अङ्गारक्षत—रोगग्रस्त पशुओं का मांस या दूध दण्डाणुओं से या धूलकों से दूषित रहता है और उनके सेवन से यह प्रकार हो सकता है।

प्रतिबन्धन—जो प्राणि इससे मर गये हों उनके अधोर्ध्व द्वार उपसर्ग नाशक घोल में मियाये हुए कपड़े से बन्द करके भूमि में ६ फुट से अधिक गहराई में चारों ओर चुना डालकर गाढ़ना चाहिए। उसका धमड़ा न निकालना चाहिए। यदि काफी इधन हो तो उसको जला देना ही उचित है। प्राणियों में प्रतिबन्धन के लिये टीका का उपयोग किया जा सकता है जिससे उनमें एक वर्ष तक क्षमता रहती है।

अङ्गारक्षत की चिकित्सा—(१) एण्टी-एन्थ्रैक्स सीरम १५०-३०० सी.सी. व से २४ घण्टे के अन्तर से नस में लगायें।

(२) प्रोकेन पेनिसिलीन (Procaine Penicillin) ४ लाख युनिट 'मांस' में रोजाना दें।

(३) सल्फेनीन १-१ टिकिया ४-४ घण्टे बाद खख से।

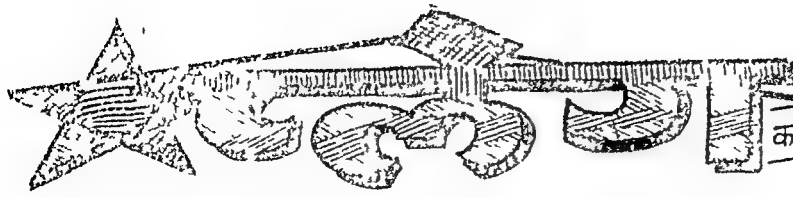
(४) सल्फाडायाजीन, थायजामाइड या सल्फाट्रायड में से किसी की पहली मात्रा ४ या ६ टिकिया और बाद में २-२ टिकिया ३-३ घण्टे से दें।

(५) ब्राड स्पेक्ट्रम औषधिया प्रयोग करें।

^१ कुपेत् स्वयं षिष यस्य न स जीवति मानसः ॥ सुश्रुतः॥

^२ विस्र वष दश तर्दष्टे सर्वा परिदाहितम् ॥ सुश्रुतः॥

विस्त्राव्य निशीडनेन स्त्रायित्वा बीजसूतस्य विपस्य नाशनार्थं, सर्पिषा दाहस्तु तच्छेष नाशनार्थम् ॥ डल्हणः॥



कवि श्री हरिवल्लभभट्टिवेदी सिलसिला

पर्याय नाम—प्लेग को संस्कृत में अग्निरोहिणी, ग्रन्थिक ज्वर, मेल-सहिताकार ने वातालिका नाम दिया है।

व्याख्या—वैसिलस पैस्टिस द्वारा होने वाला एक तीव्रतर तथा प्रसिद्ध औपसर्गिक ज्वर है।

कारण

वैसिलस पैस्टिस नाम का सूक्ष्म जीवाणु है। यह अण्डाकार होता है, इसके दोनों सिरे अधिक रजित होते हैं। यह जीवाणु रोगी के रक्त, प्लीहा, लसीका, ग्रन्थिया, आन्त्र और वृक्क आदि अङ्गों में पाया जाता है।

संक्रमण—कोषकृतिक प्रकार में धूँक में जीवाणु उपस्थित होने के कारण रोग का संक्रमण विदूषको द्वारा होता है। ग्रन्थिक ज्वर वास्तव मूँसों तथा चूहों का रोग है। घूस और छछूँदर इससे प्रायः पीड़ित नहीं होते। अतः ग्रन्थिक ज्वर या प्लेग की महामारी के समय मरी हुई घूस और छछूँदर को विशेष महत्व देने का कोई कारण नहीं है। प्लेग की महामारी मनुष्यों में प्रारम्भ होने के पूर्व चूहों में प्रथम फैलती है। जिससे असंख्य चूहे मर जाते हैं। रोग के प्रादुर्भाव होने का यह प्रधान लक्षण है। ऐसे समय स्थान का परित्याग कर देना चाहिए। श्रीमद्भागवत नीलकण्ठी टीका में स्पष्ट लिखा है कि—

मूषक पतितोत्थ मृत दृष्ट्वा च यद् गृहे।

तद् गृह तत्क्षणं त्यक्त्वा सकुटुम्बो वन व्रजेत् ॥

जिस घर में चूहे गिरकर मर रहे हों, ऐसा दिखते ही उस घर को शीघ्र ही त्याग कर सकुटुम्ब शहर से दूर वन में झोपड़ी या टेंट लगाकर रहना उचित है। चूहों के शरीर पर सदैव असंख्य पिस्सू होते हैं जो उनके शरीर से रक्त चूसकर अपना पोषण करते हैं। जिस समय चूहे की मृत्यु होती है उस समय पिस्सू उसे छोड़कर अन्य

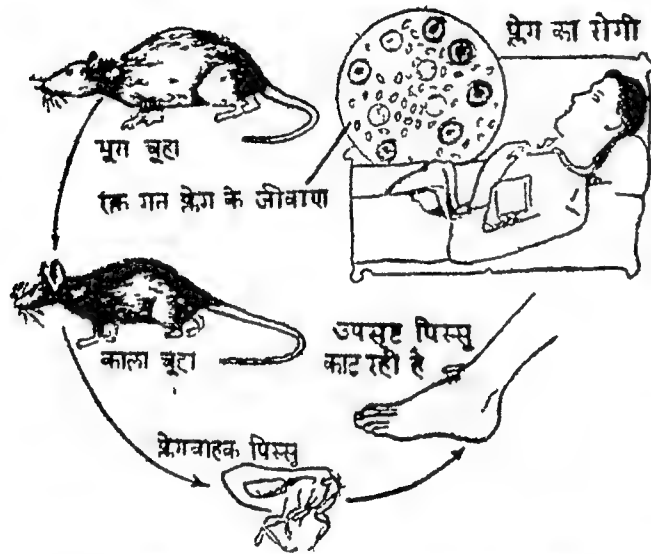
चूहे पर चले जाते हैं। प्लेग के समय किसी स्थान पर जब रोग प्रारम्भ होता है तब प्रथम उस स्थान के अधिकांश चूहे इससे पीड़ित होकर मृत हो जाते हैं और शेष चूहे स्थान छोड़कर दूसरे स्थान में चले जाते हैं। इस दशा में पिस्सू अपनी प्राणरक्षा के लिये मनुष्यों को दश करता है। इस रोग का एक चूहे से दूसरे चूहे पर तथा चूहे से मनुष्य के ऊपर इसी पिस्सू द्वारा संक्रमण होता है। इसका दूरवर्ती स्थानों में प्रसार-प्रचार केवल चूहे तथा पिस्सूओं द्वारा ही नहीं होता, अपितु मनुष्य जब रोगग्रस्त स्थान से अपने उपयोगी सामान के साथ अन्य स्थान को जाता है, तब उसके सामान के साथ पिस्सू भी चले जाते हैं और वहाँ के चूहों तथा मनुष्यों पर आक्रमण करके प्लेग का संक्रमण करता है।



पिस्सू की लम्बाई २ से ३ मिलीमीटर होती है, स्त्री की अपेक्षा पुरुष पिस्सू आकार में छोटा होता है। पिस्सू गण्डे, अन्धेरे, पुरा, मकानों में तथा सीलयुक्त स्थानों में अधिक होते हैं। दिन के समय जमीन तथा दीवार में

जो दरार या सचि होती है उसमें निवास करते हैं। गोशाला और घुडसार में तथा पशुओं पर अधिक रहते हैं। स्त्री और पुरुष दोनों प्रकार के पिस्सू रक्तचूषण का कार्य करके प्लेग के प्रसार में भाग लेते हैं। पिस्सू की अधिक उपजातियां हैं जो मनुष्य, मूषक, माजरी, पशु एवं पक्षियों पर रहती हैं। किंतु केवल निम्न जाति के पिस्सू प्लेग के जीवाणुओं का सक्रमण करते हैं—

प्लेग का उपसर्ग



(१) जेनोप्सिला शोपिस (२) प्यूलेक्स इरिटेंस (३) किरैटोफेल्लस फेसीएट्स। इनका विनाश मिट्टी का तेल, फार्मेलीन और पेस्टेरिन से होता है। सबसे श्रेष्ठ एवं सुलभ तथा विश्वस्त मिट्टी का तेल है।

१. इसका इमलशन—साबुन ३ प्रतिशत, गर्म पानी १५ प्रतिशत से तैयार करके प्रयोग करना चाहिये।

२. कार्बोलिक लोशन—कार्बोलिक एसिड १ ओन्स गर्म पानी १६ ओन्स के साथ मिलाने से लोशन (घोल) तैयार होता है।

३. फिनाईल लोशन—फिनाईल १ ओन्स, गर्म पानी १६ ओन्स,

४. क्लोचिङ्ग लोशन—क्लोचिंग पावडर २ ओन्स गर्म पानी ३ लीटर में मिलाने से लोशन तैयार होता है। इसका मूल्य कम है।

५. क्लोचिङ्ग पावडर, कार्बोलिक पावडर अथवा

चूना (कलई) को छिड़कने से पिस्सू तथा सक्रमणता का नाश होकर भूमि की (स्थानीय) शुद्धता होती है। सूर्य के ताप से, गर्म पानी और उक्त रासायनिक द्रव्य के लोशनो आदि से प्लेग के जीवाणु मर जाते हैं। प्लेग के समय इन सब साधनों की सहायता से मकान की, गोगी के कमरे की, पाखाना, नाबदान, नाली की खूब सफाई चारों ओर रखना आवश्यक है।

सम्प्राप्ति—पिस्सू के दश द्वारा जीवाणु रोगी के चर्म में प्रविष्ट होते हैं अथवा पिस्सू दश के स्थान पर जीवाणु युक्त मल त्याग करता है, जिससे वहां पर खुजली होती है। खुजलाने से वहां पर क्षत बन जाता है और इस क्षत से जीवाणु मनुष्य शरीर में प्रविष्ट होता है। दश-स्थान के समीप रहने वाली लसीका ग्रन्थियों में शोथ उत्पन्न होता है। पिस्सू प्रायः पैर पर ही काटता है कारण कि ६ इंच से अधिक ऊपर नहीं उड़ पाता, अतः जघा के ऊपरी भाग की लसीका ग्रन्थियां अधिक फूलती हैं। यदि मनुष्य लेटा रहे उस अवस्था में पिस्सू ग्रीवा में अथवा हाथ में दश करे तो ग्रीवा अथवा कक्ष की लसीका ग्रन्थियां विकृत होती हैं। इस प्रकार की ग्रन्थिवृद्धि प्राथमिक लसीका ग्रन्थि वृद्धि कहलाती है। इसके पश्चात् इन शोथयुक्त ग्रन्थियों सम्बन्धी लसीका ग्रन्थियां भी फूल जाती हैं, परन्तु इनका शोथ पहले की अपेक्षा कम होता है। उनको द्वितीय लसीका ग्रन्थिवृद्धि कहते हैं। ग्रन्थियों के पास की धातु में भी शोथ, रक्तस्राव तथा तन्तुओं की वृद्धि होती है। रक्त मार्ग से जीवाणुओं का प्रवेश होने पर सरथानगत लसीका ग्रन्थियां फूलती हैं उनको तृतीयक लसीका ग्रन्थि वृद्धि (टर्शियरी व्यूवो) कहा जाता है। प्रारम्भिक लसीका वृद्धि में लसीका ग्रन्थि में वृद्धि होने के ४-५ दिन बाद जीवाणुओं के विष के कारण सडन उत्पन्न होती है। ग्रन्थि कोमल हो जाती है और काटने (आप्रेषन करने) पर उससे पूय तथा ग्रन्थि के सडे-गले भाग निकलते हैं। द्वितीय लसीका वृद्धि में सडन नहीं होती और न आस-पास की धातुओं में शोथ ही (जैसा कि प्राथमिक में होता है) पाया जाता है। जीवाणु के प्रारम्भ में ही रक्त द्वारा शरीर में प्रवेश होने से, लसीका ग्रन्थियों में वृद्धि न होकर आमामय, यकृत,



प्लीहा, अंग, हृदय, फुफुस, वृक्क, रक्तकृत कलाएँ इनमें प्रवेश करके रक्त स्राव तथा शोथ उत्पन्न करते हैं। इसके कारण, रक्त तथा प्लीहा बढ़ती है। आंको न्यूमोनिया तथा रक्तवाहिनियों में रक्त जमना ये विकार उत्पन्न होते हैं। जीवाणु रक्त में प्रविष्ट होने के बाद सबसे अधिक बढ़ते हैं। मृत्यु के समय इनकी संख्या सबसे अधिक रहती है। श्वास मार्ग से फुफुस में जब जीवाणु प्रविष्ट होते हैं तब दोनों फुफुस-विकृत होते हैं, और इस समय आक्रोम्योनिया अथवा प्लू (वाटश्लैमिष एवर) की भांति लक्षण उत्पन्न होते हैं।

रक्त परीक्षा—श्वेतकण बीस हजार प्रतिव्यूहिक मिलीमीटर में बढ़ते हैं, रक्तकणों की संख्या साठ लाख तक बढ़ती है। मृत जीवाणुओं द्वारा जो विष बनता है वह रक्त में परिभ्रमण करता हुआ रक्तवाहिनियों की अन्त कला का नाश कर त्वचा, श्लेष्मिक त्वचा, रमयुक्त कला आदि में रक्तस्राव करता है तथा यकृत, हृदय और वृक्क में कृण-शोथ तथा भेदाप क्रान्ति उत्पन्न होती है।

लक्षण—

पक्ष भागेषु ये रफोटा जायन्ते मांसदारणा ।

अन्तर्गह ज्वरकरा दीप्तपादक सन्निभा ॥

सप्ताहाद्वा दशाहाद्वा पक्षाद्वा हन्तिमानवश्च ।

तामग्निरोहिणीं विद्यादसाध्या सर्वदोषजाम् ॥

—भा० ३० ज्वराधिकार

पक्ष भाग में (पक्ष तथा पक्ष भाग में) मांस की विदीर्ण करने वाले, प्रवृत्त अग्नि के समान, अन्तर्गह तथा ज्वर को उत्पन्न करने वाले, रफोट उत्पन्न होते हैं। सातवें-दसवें अथवा पन्द्रहवें दिन के भीतर मनुष्य को मार डालते हैं। इसे अग्निरोहिणी कहते हैं। यह सर्व-दोषज तथा असाध्य व्याधि है।

जीवाणु—के प्रवेश होने के बाद तीन दिन में (कभी-कभी ३ से १५ दिन में भी) रोग के लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस रोग के चार प्रकार होते हैं—

(१) **ध्रुव प्लेग**—यह सौम्य स्वरूप का रोग होता है। दश-स्थान पर विस्फोट उत्पन्न होता है, उस स्थान के पास की लसीका ग्रन्थियों में शोथ होता है। ज्वर भी सामान्य होता है। रोगी के चलने-फिरने में बाधा नहीं होती। यह बहुत थोड़े रोगियों में दिखलाई देता है।

(२) **ग्रन्थि प्लेग**—यही प्रकार साधारणतया पाया जाता है। इसमें भीत सफ़्त प्जर बढ़ना-है। ज्वर १०३ से १०४ डिग्री तक बढ़ता है। ज्वर के पड़ने पिर के पूर्व भाग में पीला, बेरंगी, पित्तविभ्रम, ये और भी बढते हैं। नेत्र तान्निमाइक, मुँह रक्तदर्प, चलते समय पैर लहराते हैं। रोगी तुलनाता है, समी, दयान तथा दोर्दय मालूम होता है। रोग प्रारम्भ होने के दूसरे दिन वक्ष प्रदेह में यदि दश एरीर के ऊर्ध्व भाग में हुला हो तो वक्ष तथा ग्रीवा में शोथ उत्पन्न होता है। अधिकतर ग्रन्थियां तथा प्रदेह में ही निवसती है। ग्रीवा की ग्रन्थि का शोथ (गिट्टी) होना सबसे अधिक भयंकर तथा वक्ष की ग्रन्थि वृद्धि सबसे कम तानिकारक होती है। रोगी बाह्य दो दर रक्त वर या जल्हा पर टाग को मित्रोत्तर गयता है। जिम्से रण भाग पर मार न पड़े। दुर्बल रोगियों में दूसरे या तीसरे दिन में हृदय दुर्बल, नाडी मन्द, रक्तमार कम, मूत्र की मात्रा कम, तथा अल्पमिन युक्त, प्रलाप, मूर्च्छा तथा सन्धास ये लक्षण प्रगट होते हैं। ऐसा रोगी दस-रातों दिन ससार में रुदा के लिए अपना सग्रास त्याग देता है। यदि रोग सौम्य हुला तो पाचवें दिन से ज्वर शनैः शनैः कम होकर उतर जाता है। तथा दही हुई लसीका ग्रन्थि (गिट्टी) भी पीडा कम होती है। कभी कभी वह बैठ जाती है। यदि ऐसा न हो तो दूसरे सप्ताह में उसमें पुनः पड जाती है। प्योत्पादन के कारण अनियमित ज्वर भी उत्पन्न हो जाता है।

(३) **रक्तज प्लेग**—यह कभी कभी उपद्रव रूप में भी होता है। इसमें ज्वरादि लक्षण अधिक प्रबल, प्लीहा वृद्धि, हृदयावसाद के लक्षण होते हैं। स्वल्प समय में रोगी की जीवन सीला समाप्त होती है।

(४) **फुफुसगत प्लेग**—यह प्रधान तथा गौण स्वरूप का हो सकता है। प्रारम्भिक ग्रन्थिवृद्धि यदि वक्ष अथवा ग्रीवा में प्रगट हो तो इस प्रकार की अधिक सम्भावना होती है। इस प्रकार में रोगी के खांसने, छीकने, वातचीत करने समय तथा श्वास प्रशवास के समय असह्य जीवाणु थूक तथा उच्छ्वास के साथ बाहर निकलकर दूसरे मनुष्यों के श्वास-प्रशवास मार्ग द्वारा फुफुस में प्रविष्ट होकर प्लेग पैदा करते हैं। इस प्रकार के प्लेग में पिस्तु की

आवश्यकता नहीं होती। जीवाणु के फुफफुस में प्रवेश होने पर प्यूमोनिया की भांति फुफफुस में घनता उत्पन्न हो जाती है। फुफफुस में जीवाणु बहुत बढ़ते हैं और उनके रक्त में मिलने से रक्तगत-प्लेग प्रगट होता है। इस प्रकार में ज्वर शीत सहित सहसा प्रारम्भ होता है। शिर शूल, पिण्डलियों में ऐंठन, हाथ-पैर में पीडा, कास, नाडी तथा श्वास की गति का बदला, रक्तभारकम, शरीर पर नीलिमा दिखना, थूक पतला तथा फेनयुक्त अधिक और रक्त वर्ण का होता है। थूक में प्लेग के अगणित जीवाणु रहते हैं। शरीर में स्थान स्थान से रक्तस्राव भी होता है।

प्राथमिक ग्रन्थि न निकलकर, त्वचा की ग्रन्थियाँ कुछ फूलती हैं, प्लीहावृद्धि होती है। फुफफुस में विकार (घनता आदि) बीच में होने के कारण उगके लक्षण अस्पष्ट होते हैं।

प्लेग का प्रधान स्वरूप शिर के सामने वाले भाग में तीव्र पीडा, वमन तथा ज्वर के साथ प्रारम्भ होता है। शरीर के विविध अङ्गों से रक्तस्राव तथा श्वास की गति भी बढ़ती है। शरीर के सभी भागों में स्थित लसीका ग्रन्थियाँ फूलती हैं। इसमें प्रारम्भिक लसीका ग्रन्थि वृद्धि (जिसे सम्प्राप्ति में लिख चुके हैं) नहीं होती। दो-तीन दिन में ही रोगी प्रलाप, सन्यास और अवसाद के कारण यमराज का अतिथि बन जाता है।

उपद्रव—

प्यूमोनिया, जीवाणुमयता, रक्त प्रवाह, वर्णमूलिक शोथ, नेत्रशोथ (पेन आपथलमाइटिस), विस्फोट, जहर-बाद, गर्भवती स्त्रियों में गर्भ का नष्ट होना।

अनुगामी विकार—मूकता, शरीर की पेशियों का धात-ये अनुगामी विकार विद्यमान होते हैं।

सापेक्ष निदान—इसे उपद्रव अथवा फिरग जन्म लसीका वृद्धि से, विषमज्वर, मध्यरज्वर तथा श्वसनकज्वर से पृथक् करना चाहिए।

रक्त परीक्षा—श्वेत कणों की संख्या बढ़ती है और उसमें लिम्फोसाइट अधिक बढ़ते हैं। मृत्यु के पूर्व रक्त में रुद्ध जीवाणु पाये जाते हैं। रक्तगत जीवाणुओं की सूक्ष्म दर्शक यंत्र द्वारा देखा तथा उनका वर्णन किया जा सकता है।

साध्यासाध्यता

प्लेग प्रायः असाध्य रोग है। विशेषकर रक्तगत तथा फुफफुसगत रोग असाध्य होता है। अधिक प्लेग में भी अधिकतर मृत्यु ६० से ७०% होती है। स्थान की दृष्टि से ग्रीवा तथा फक्ष की ग्रन्थि अधिक घातक होती है। तन्द्रा, प्रलाप, नाडी की गति शीघ्रगामी, रक्तभार में कमी, रक्त में जीवाणु मिलना, ज्वर का अत्यन्त तीव्र होना, शरीर के स्थान-स्थान से रक्तस्राव ये सब प्लेग के असाध्यता सूचक लक्षण हैं।

पूय उत्पन्न होने के समय तब यदि रोगी को वचाया जा सके तो उसके दीर्घ जीवन अथवा आरोग्यता की बहुत कुछ आशा हो सकती है।

साध्यलक्षण—शोघ्रपाकोहि प्रयोनां बहूनां वासमुद्भवः।

वृद्धोवा बालको वापि सुखसाध्यस्य लक्षणम् ॥

अरिष्टम्—संज्ञाचेष्टाघहानास्याविन्दियाणाधिनाशनम्।

सपद्येवातिसरेणाक्रान्तो रोगी न जीवति ॥

आकृष्णरक्त सकर्फण्डीवेत् य श्वासपीडितः।

आक्रान्तो फुफफुसो यस्य स यात्येव यमालयम् ॥

अग्रन्थोग्रन्थिलिङ्गानि, प्रायशः स्युर्यमातिथे।

उपद्रव—कास सूत्राचरोधश्च रक्तातिसार उत्पन्नः ॥

छर्दिलोहितपित्तञ्च ग्रन्थिकेऽप्युपद्रवाः ॥

साधवनिदानस्थ—परिशिष्ट निदानम्

प्रतिषेध

प्लेग प्रतिषेध के प्रधान तीन उपाय हैं—१ स्थान परित्याग, २. प्लेग प्रतिबन्धक टीका, ३. मूषक निराकरण। इनमें प्रथम दो अस्थायी उपाय हैं जो जन-पदोद्भवकारी प्लेग के समय काम में आते हैं। और तीसरा स्थायी उपाय है, जिसको काम में लाने से प्लेग होने की कम सम्भावना होती है। इसका उल्लेख पहले कर चुके हैं।

चिकित्सा

बालक-वृद्ध-निर्वल और गर्भवती स्त्री को छोड़ शेष प्लेग-पीडित रोगियों को प्रारम्भ में लङ्घन कराना अभीष्ट है। दोपों का पचन न हो तब तक मौसमी का रस, गाय का दूध, पीपल अथवा सोंठ और शक्कर के साथ पकाया हुआ पानी उवाककर छानकर देना चाहिए।

(१) चण्डेश्वर रस (भा० मै० २०)—मात्रा १ से २ रत्ती, दिन में तीन बार। आर्द्रकरस और मधु के साथ चाटना चाहिए। (शेषाद्य पृष्ठ ४१३ पर पर)



आन्त्रिक ज्वर या मोती कला

आयुर्वेदाचार्य श्री गजेन्द्र सिंह धींकर ए.एम.बी.एस.

पर्यायवाचक नाम—मन्थर ज्वर, मोती ज्वर, पानी-
भूला, मोती भूला, मोती भूरा, आन्त्रिकज्वर, सन्निपातज्वर,
मधुर ज्वर, मोक्तिक ज्वर, सन्तत ज्वर, सुषोणक, सशोषक,
मियादी ज्वर, मधुरिक, यूनानी—मर्वरीदक, तपमुवागिखी,
एलोपीथी—टाइफाइड फीवर (Typhoid fever), ऐन्टेरिक
फीवर (Enteric fever) ।

ज्वरो दाहो भ्रमो मोहो अतिसारो वमिस्तृषा ।
अनिद्रा च मुख रयत तालु जिह्वा च शुष्पति ॥
प्रीषायां परिदृश्यन्ते स्फोटकाः संप्रपोषमाः ।
एभिस्तु लक्षणै विद्यान्मन्थराद्य ज्वर नृणाम् ॥

—योग रत्नाकर

जिस ज्वर के रोगी को ज्वर, दाह, भ्रम, मोह, अति-
सार, वमन, तृष्णा, निद्रा न लगना, मुख लाल वर्ण का हो
जाना, तालु और जिह्वा का सूख जाना, गले पर सरसो
के समान पीत या श्वेत वर्ण या लाल वर्ण की पिडिकाओं
का होना ये सब लक्षण हो तो उसे मन्थर ज्वर या मधुर
ज्वर हुआ जानना चाहिए ।

सर्वत्र प्रचलित यह रोग भारतवर्ष के हर प्रदेश के कोने
कोने में है । इसमें गले से लेकर पैरों के नाखून पर्यन्त
मोती के समान आभा वाली पिडिकाएँ निकलती हैं इस
लिए इसे मोती ज्वर कहते हैं । अनेक वैद्य इसे पित्तोत्पन्न
आणुकारी सन्निपात तथा कुछ वैद्य इसे पित्त श्लेष्मकज्वर
एव कुछ कफ ज्वर में ही इसकी गणना करते हैं । अर्वा-
चीन आचार्यों ने “धृताशनात् स्वेदरोधात् मन्थरो जायते
नृणाम्” अर्थात् धी खाने से और पसीना रुक जाने से
मन्थर ज्वर की उत्पत्ति मानी है । यह ज्वर प्रथम सप्ताह
में मन्दगति से प्रारम्भ होता है अतः मन्थर ज्वर कहा
जाता है ।

आन्त्रिक ज्वर के जीवाणु पित्ताशय में प्रचुर मात्रा

में देखे गये हैं । दूसरे पाश्चात् पित्त का प्रमुख स्थान भी
आन्त्र ही है । तीसरे पित्त के जो पाच भेद बतलाये गये हैं
उनकी कुछ न कुछ विरुद्धि आन्त्रिक ज्वर में ही पाई जाती
है उदाहरणस्वरूप त्वचा में आणक पित्त का जहाँ स्थान है
वही पर लाल या गुलाबी, या सफेद मोती वर्ण की पिडि-



काये निकलती हैं । यकृत एव प्लीहा जो रजक पित्त के
स्थान माने गये हैं उनकी वृद्धि भी इस रोग में मिलती है ।
नेत्रों में दाह आलोचक पित्त में प्रभावकारी होती है तथा
लाल रंग की आभा वाली रेखा नेत्रों में सफेद पटल पर
दायी तथा बायीं ओर स्पष्ट दिखाई देती है जोकि आन्त्रिक
ज्वर का संकेत देती है । आन्त्रिक ज्वर के रोगी की अल्प-
यावस्था में नेत्रों की ज्योति में अल्पदृष्टि प्रतीत होती है ।

मन्थर ज्वर का कारण

नित्यमार्ग गमन से परिश्रान्तया उपवास से जिनका
शरीर क्षीण हो जो व्यक्ति दुर्गन्धियुक्त स्थानों में व अधिक
भीड़ में व नमीदार स्थान में रहते हैं उनके प्राय मचिन

आहार पानादि योग से सर्व ऋतुओं में व प्राय ग्रीष्म वर्षा शरद ऋतुओं में आन्त्रिक ज्वर कुच्छ लक्षण वाला ज्वर दिखाई देता है। इस ज्वर में दण्डाकार जीवाणु ही मूल कारण पाश्चात्यवेत्ता मानते हैं। प्लीहा, मूत्राशय, पित्ताशय, रक्त में, आन्त्रों में व्रण हो जाने से, पीडिका तथा स्वेद, मल में स्थान बनाकर रहते हैं। यही इस ज्वर

का विशेष हेतु पाश्चात्य मानते हैं और इसे सक्रामक भी कहा है। यह दण्डाकार जीवाणु टाइफस बैसिलाई है।

मलमूत्र, स्वेद से उत्पन्न दोषों द्वारा आहारादि के दूषित होने से आन्त्रों में रहकर क्षीण रस तथा रक्त को दूषित करते हैं। क्षुद्राश्रयों में रहकर वह जीवाणु शनैः-शनैः छिद्र कर देते हैं तब आन्त्र क्षत की वृद्धि से रक्त निर्गम होने से तथा अन्त्र छिद्र होकर असाध्य हो जाता है।

मंथर ज्वर के कृमि

"Bacillus Typhosus"



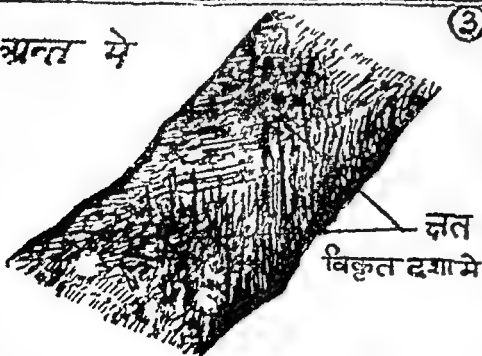
यह जीवाणु आंतों में पहुँच तो शीथ और क्षत पैदा कर देते हैं।

मंथर ज्वर में अंत्र शीथ



चित्र में नं. १, २ बिन्दु वाला स्थान शीथयुक्त है

अन्त में

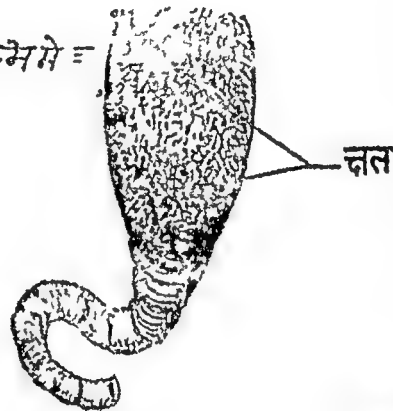


क्षत विकृत दशा में

मंथर ज्वर में आंतों के क्षत

चित्र नं. १, २, ३ देखें

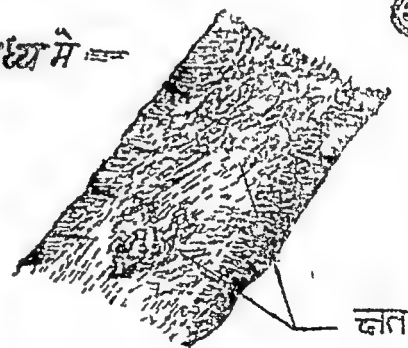
प्रारम्भ में



क्षत

१

मध्य में



क्षत

२

आंतें चीर कर देखने पर चित्र नं. १, २, ३ की तरह दिखाई देते हैं।



लक्षण

प्रारम्भ में ज्वर होता है, तीव्र पिपासा होती है, मुख का स्वाद खराब एवं रुढ़वा हो जाता है, भूख लगना बन्द हो जाती है, किसी दम्बु के खाने को जी नहीं चाहता। ज्वर के साथ इसकी दुर्बलता हो जाती है कि कभी-कभी रोगी उठकर बैठ नहीं सकता। शरीर का वर्ण पीला एवं पिलाई लिए हो जाता है। तीन या चार दिन ज्वर आने के पश्चात् प्रथम ग्रीवा और वक्ष पर मोती की भाँति श्वेत चमकदार छोटे-छोटे दाने दृष्टिगत होते हैं। रोगी को बहुत अचेतनता हावी है। कभी-कभी प्रलाप भी होने लगता है। कभी कभी अचेतनावस्था में मलमूत्र का त्याग हो जाता है। व्यग्रता एवं आकुलता बढ़ जाती है। ज्वर किसी समय तीव्र होता है। किसी समय कम हो जाता है परन्तु निःशेष नहीं उतरता। जब तक दाने सखी भाँति प्रगट नहीं हो जाते व्याकुलता एवं बेचैनी बढ़ती जाती है। दाने निकल आने के पश्चात् किसी को सातवें दिन और किसी को दसवें दिन, किसी को बारहवें दिन या चौदहवें दिन या १८ वें दिन या २१ वें दिन ताम्र के नीचे उतर आने के पश्चात् लक्षण घटने प्रारम्भ हो जाते हैं। कभी-कभी यह दाने सखी-भाँति नहीं निकलते अथवा निकलकर अदृश्य हो जाते हैं या रोगी का विरेचन अथवा दस्त होने लगते हैं। इस प्रकार के लक्षण अरिष्टसूचक एवं भयावह होते हैं।

मोतीज्वर का प्रभाव होने पर आलस्य, सम्पूर्ण गान में पीडा, दाह और भ्रम उत्पन्न हो जाता है। पतले फोके दस्त लगते हैं। कभी जाड़ा लगता है तो कभी गर्मी लगती है। दिन में तन्द्रा (झपनी) सी लगी रहती है, रात्रि में नींद नहीं आती है। यदि आती भी है तो बहुत कम। नाना प्रकार के आश्चर्यजनक स्वप्न दिखाई देते हैं। भूख नष्ट हो जाती है। किसी-किसी को नकसीर भी फूटने लगती है जिह्वा का मध्य भाग मैला श्वेत रंग का हो जाता है और किनारे लाल वर्ण के हो जाते हैं। नाड़ी मरी हुई बलहीन तथा मारी चलती है। श्वास में दुर्गन्ध आने लगती है किसी-किसी का पेट फूल जाता है। किसी-किसी को केवल दस्त आते हैं और जो मिचलाता है। रात्रि के समय देह गरम

तथा सूखी सी हो जाती है। उस समय शरीर का सन्ताप १०४ से १०५° F तक पहुँच जाता है। निर्वलता बढ़ जाती है, कान्ति मलिन पड़ जाती है, नेत्र मीन-धुस जाते हैं। पेशाब (मूत्र) लाल रंग का थोड़ा-थोड़ा होता है। किसी-किसी को नहीं होता है। प्रथम सप्ताह में ज्वर कुछ कम रहता है पर दूसरे सप्ताह में ज्वर काफी बढ़ जाता है। नौ दिन से चौदह दिन तक लक्षणों में तीव्रता रहती है। नाड़ी महीन बलहीन एक मिनट में १२० बार चलती है। श्वास जल्दी-जल्दी और दुर्गन्धयुक्त चलती है, ओष्ठ रुखे अथवा सूखे पुरदरे, जीभ फटी हुई श्वेत या लाल रंग की कभी-कभी भूरी और चमकदार मालूम पड़ती है। पेट में दर्द होता है। प्रातः काल जितना शारीरिक सन्ताप होता है सायंकाल उससे कम हो जाता है। प्रायः प्रथम सप्ताह में १०२ से लेकर १०४° F तक ज्वर रहता है। कभी-कभी प्रातः काल घटता है तो कभी-कभी शाम को बढ़ जाता है और कभी-कभी शाम को घटता है तो प्रातः बढ़ जाता है। यह क्रम लगभग ४ से ७ दिन तक चलता रहता है। षष्ठी की तीव्र अवस्था में ज्वर १०६ से १०७° F तक बढ़ता देखा गया है। गर्दन पर से मोती के समान चमकीले दाने पैरो की ओर खिसकते जाते हैं। किसी-किसी को यह दाने गर्दन से लेकर जाघों तक एक साथ निकल आते हैं और उनमें पानी भलकता है जिसके कारण यह पानीभला भी कहलाता है। बड़े-बड़े दाने जिनमें पानी नहीं भलकता वह मोतीभरा या थोथाभला भी कहा जाता है।

प्राचीन पुस्तकों में मोतीभला के सामान्यतया दो ही भेदों का वर्णन मिलता है। परन्तु किसी-किसी पुस्तक में इसके चार भेद भी पाये जाते हैं। ज्वर सर्वश्व में ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र और चाण्डाल यह पाँच वर्ण बताये गये हैं। इसमें ब्राह्मण श्वेत वर्ण का, क्षत्रिय लालवर्ण का, वैश्य पीतवर्ण का, शूद्र कपिल वर्ण का, चाण्डाल कृष्ण वर्ण का होना लिखा है।

दोषों की गति विपरीत होने की दशा में मोतीभला के दाने पैर से निकलते हुए भी देखे गये हैं। यह मोतीभला के दाने पैर से सिर की ओर बढ़ते हैं। इसे उल्टा मोतीभला कहते हैं। यह विशेष कष्टदायक होता है।

प्रायः ऐसा मोतीभला का रोगी असाध्य माना जाता है। यदि गम्भीरता से विचार किया जावे तो मोतीभला सन्निपात ज्वर का ही एक भेद है क्योंकि इसकी सम्प्राप्ति और लक्षण सन्निपात ज्वर से बहुत कुछ मिलते हैं। निदान भिन्नता से दोष दृष्टि में अवश्य अन्तर पाया जाता है।

आधुनिक मतानुसार मोतीभला की निम्न चार अवस्थाएँ होती हैं—

(१) प्रथमावस्था (प्रथम सप्ताह)—जिह्वा मलावृत तथा किनारे साफ, नेत्र की पुतलियाँ विस्तृत, शिर शूल, उदर शूल, तापक्रम में क्रमशः वृद्धि (प्रातः कम साय पूर्वपेक्षा अधिक), यकृत एवं प्लीहावृद्धि, अल्प श्वसनिका शोथ, सातवें दिन मोक्तिक ज्वर के दाने दिखाई दे भी सकते हैं। रक्त परीक्षा करने पर श्वेत रक्तकणों में कमी तथा रक्त में बैसिलस टाइफाइड मिलता है।

(२) द्वितीयावस्था (द्वितीय सप्ताह)—रोगी बेचैन, जिह्वा शुष्क, अनिद्रा, प्रलाप हो सकते हैं। तापक्रम 101° से 104° F के बीच घटता बढ़ता है। नाडी गति लगभग १००। इस सप्ताह में प्रायः अतिसार होता है।

(३) तृतीयावस्था (तृतीय सप्ताह)—रोगी अधिक बेचैन, प्रलाप, जिह्वा शुष्क चमकदार, शरीर में दर्द, अत्यधिक दुर्बलता एवं कृशता। आंत्र में रक्तस्राव या छिद्र हो सकता है। यह सप्ताह रोगी के लिए खतरनाक रहता है। सप्ताह के अन्तिम १-२ दिन में तापक्रम क्रमशः गिरना प्रारम्भ हो सकता है।

(४) चतुर्थावस्था (चतुर्थ सप्ताह)—तापक्रम क्रमशः कम होता है। तथा रोग के लक्षण धीरे-धीरे कम होते जाते हैं तथा रोगी स्वस्थ हो जाता है।

लघ्वान्त्र एवं वृहदान्त्र के सगम स्थल को उपान्त या (Caecum) कहते हैं। इसमें तथा इसके पास आंत्र में किसी क्षत में मन्थर ज्वर के कृमि, बैसिलस टाइफोसस (B Typhosus) रुक जाते हैं तथा वृद्धि करना आरम्भ कर देते हैं। इस जीवाणु की लम्बाई ०.६ अणु तथा चौड़ाई ०.३ अणु होती है। आंत्रों की लसिका ग्रन्थियों एवं आलसतो में यह जीवाणु बढ़ते हैं तथा आंत्रों में क्षत बनाते जाते हैं। इस ज्वर में आधुनिक मतानुसार निम्न दो परीक्षाएँ की जा सकती हैं—

(१) विडाल परीक्षा (Widal Test) से मूल की परीक्षा—विडाल परीक्षा में रक्त के जीवाणु देखकर परीक्षण होता है। प्रतिशत हाइड्रोक्लोरिक एसिड में सल्फावेलिक एसिड (Sulphonalic Acid) का घन विलयन बनाना चाहिए। दूसरे सोडियम नाइट्रेट (Sodium Nitrate) का प्रतिशत का विलयन बनाना चाहिए। अब मूल में प्रथम बनाया गया विलयन और द्वितीय सोडियम का विलयन ३ बूँद डालें। खूब हिलायें ताकि भाग उठ आयें। इसमें अमोनिया डाल दें। इसके डालते ही यदि भाग का रङ्ग लाल हो जाये तो आलसिक ज्वर, चेचक, बड़ी चेचक, फुफ्फुस प्रदाह या तीव्र प्रकार की टी० बी० रोग हुआ समझना चाहिए। किन्तु यह दूसरे सप्ताह से पूर्व ही या मृदु अवस्था में नहीं हो सकती।

(२) एग्लुटिनेशन टेस्ट (Agglutination Test)—रक्त से परीक्षण किया जाता है। विस्तृत विवरण विकृति विज्ञान की पुस्तकों से देखें।

मन्थर ज्वर के भेद

१. Pneumo Typhoid fever—इस आलसिक ज्वर में फेफड़ों से सम्बन्धित रोग होते हैं जिन्हें Broncho-Pneumonia भी कहते हैं।

२. Nephro-Typhoid fever—इस आलसिक ज्वर में वृक्क ग्रन्थि के अन्दर विकार उत्पन्न हो जाते हैं पाचक या वृक्क ज्वर कहते हैं।

३. Meningo Typhoid fever—इस आलसिक ज्वर में मस्तिष्क आवरण कला और मज्जा आक्रान्त होती है इसे तन्मज्जाज्वर कहते हैं।

४. Malarial Typhoid fever—इस ज्वर में सतत ज्वर के लक्षण या विषमज्वर के सब लक्षण ज्ञात होते हैं अतः विषमज्वर कहते हैं।

५. Malt Typhoid fever—यह आलसिक ज्वर अपने पुनराक्रमण के लिए विशेषता रखता है।

६. Para Typhoid fever—लघु आलसिक ज्वर की परीक्षा विडाल (Widal) or Agglutination Test से ज्ञात होती है।

मोती ज्वर या मन्थर ज्वर जन्य विकार

ज्वर की तीव्रता और रुकता के कारण क्रिया तन्तुओं और सज्ञा सूत्रों के विकृत व नष्ट हो जावे रोगी ज्वर

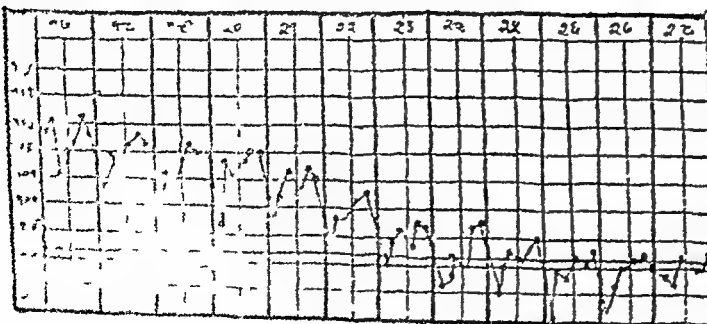
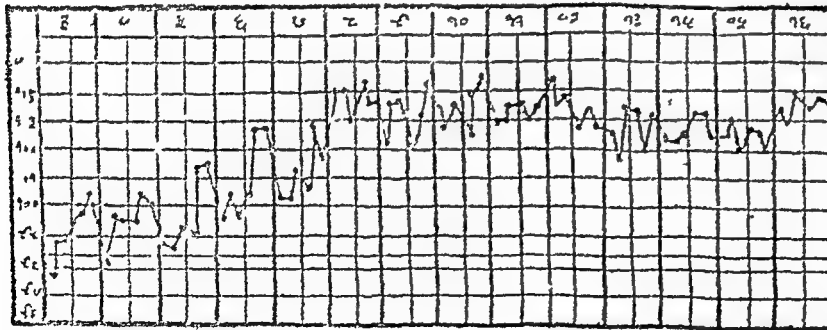


मुक्त हो जाने पर भी अनेक रोगियों को मूकता (गूँगापन) वधिरता (बहुरापन) अन्धापन (कम दोखना अथवा बिल्कुल न दिखाई देना) उष्माद (पागलपन की सी चेष्टायें) अग वैकल्य (हाथ पैर आदि अंग का रह जाना या सुख जाना आदि) प्रमेह, मधुमेहादि विकार बने रहते हैं, यह उपद्रव सभी रोगियों में नहीं होते और न एक ही रोगी में यह मोती ज्वर अन्य विकार पाये जाते हैं। जब मोती ज्वर विगड़ जाता है तो अन्त में यद्यपि भी किसी किसी रोगी को हो जाता है। किसी को इकतरा और तिजारी आदि ज्वर भी होते देखा गया है।

मोती ज्वर के विशिष्ट संकेत

१—मोती ज्वर में एक विशेष प्रकार का ज्वर होता है जिसमें तापक्रम चार्ट की आकृति सीढ़ीनुमा होती है। ज्वर अल्पविरगी (Remittent) प्रकार का होता है तथा यह शान्त शान्त शान्त होता है। मोती ज्वर का ज्वर घीरे घीरे ही प्रारम्भ होता है ज्वर के साथ ही (१) भ्रान्ति (२) माथे में दर्द (३) पेशियों में शूल (४) भूख न लगना (५) वमन होना (६) शिथिलता आना (७) बेचैनी (८) अनिद्रा (९) श्वासनलिका में श्लेष्मिका का प्रस्रव होना (१०) नकसीर का फूटना ये लक्षण हैं।

ज्वर घीरे घीरे एक एक सीढ़ी करके बढ़ता है फिर



अपनी उच्चतम मर्यादा तक उठ जाता है। इस ऊँचाई पर कुछ समय तक स्थिर रहता है। पुनः प्रायः तीसरे सप्ताह में या तीसरे सप्ताह के पश्चात् घीरे घीरे गिरना प्रारम्भ हो जाता है। देखा यह गया है कि प्रतिदिन सवेरे के समय तापक्रम थोड़ा गिर जाता है, सायंकाल कुछ अधिक हो जाता है। प्रथम सप्ताह तापक्रम $103-104^{\circ} F$ तक चला जाता है। यदि उपचार ठीक ठीक किया जावे तो न्यूनतम और उच्चतम तापक्रम $1-1^{\circ} F$ प्रतिदिन गिरता है और अन्त में दोनों एक हो जाते हैं ज्वर के साथ कभी कभी कम्प देकर जाड़ा चटता है।

(२) नाड़ी—मन्थर-ज्वरो की नाड़ी तापक्रम की वृद्धि के अनुपात में धीमी चलती है। अन्य ज्वरो में ज्यों ज्यों तापक्रम बढ़ता है त्यों त्यों नाड़ी बढ़ती है पर यहाँ यह नहीं होता। सामान्यतः नाड़ी प्रति मिनट १०० तक चली जाती है।

(३) सूत्र परीक्षा—रोगी का परीक्षण रखे हुए सूत्र में तैल की एक वृन्द डालो। यदि यह वृन्द पूर्व की ओर फैले तो समझना चाहिए कि रोग शीघ्र नष्ट होगा और रोगी शीघ्र आरोग्य होगा। यदि तैल की वृन्द सूत्र तल पर दक्षिण की ओर फैले तो ज्वर का रोग समझना चाहिए और रोग क्रमशः घीरे घीरे नष्ट होकर रोगी को आरोग्य लाभ पहुँचता है। जीर्ण ज्वर में सूत्र रक्त के सङ्घर्ष पीला होता है।

(४) दृष्टि परीक्षा—नेत्रों में रुद्ध, धूसर वर्ण का विकराल, चञ्चल और जलता हुआ दिखाई देतो वान रोग है। जिनके नेत्र पीले तथा रक्त वर्ण हो उन्हें पित्त प्रकोप तथा जल युक्त नेत्र कफ युक्त हैं तथा दोनों नेत्रों की दाईं ओर तथा बायीं ओर रक्त वर्ण की रेखा पार्श्व दिशा में होती हैं। यह मन्थर ज्वर का विशेष लक्षण है।

(५) जिह्वा परीक्षा—मोतीभला के रोगी की विशेष पहचान जिह्वा परीक्षा से होती है। जीभ के ऊपर मलाई के समान सफेद परत जम जाती है तथा मध्य जिह्वा ज्यादा सफेद होती है

लेकिन जित्ना के किनारे गुलाबी लाल वर्ण के होते हैं।

(६) दाने निकलना—मोतीभला के दाने ७ दिन से पूर्व नहीं निकलते। कभी कभी एक या दो दिन के अन्तर से भी दाने निकल आते हैं। ये दाने स्पष्ट रूप से मोती के सदृश्य कानो के नीचे की लोर के मूल से निकलना प्रारम्भ होते हैं। उसके पश्चात् दाने गले पर एवं छाती पर क्रमशः नीचे पेट और पैरो पर निकलते हैं।

मन्थर ज्वर या मोतीझला ज्वर के उपद्रव

१-शिरोशूल, २-ज्वर की उग्रता में अधिक वृद्धि, ३-अनिद्रा, ४-प्रलाप, ५-निद्रा, तन्द्रा तथा सभ्यास, मूर्च्छा, ६-सन्निपात, ७-शीत का रोग, ८-स्वेद का अधिक आना तथा स्वेद में चिपचिपाहट, ९-हृदय एवं नाडी की क्षीणता, १०-हाथ पैर आदि का मारा जाना अथवा लकवा होना, ११-शवास कास, पाश्वंशूल, निमोनिया का होना १२-अतिसार, प्रवाहिका तथा रक्तातिसार एवं पेट में मरोड एवं शूल, १३-पेट का फूल जाना अथवा अफरा होना, वमन, हिचकी, १४-रक्तसाव तथा छिद्रोदर, १५-पित्ताशय एवं प्लीहा का बढना एवं शोथ जिसे चक्रोदर एवं प्लीहोदर, १६-मूत्रावरोध अथवा वृक्क का उपसर्ग, १७-मस्तिष्क सुपुन्नाशोय, १८-अस्थि विकार, १९-आंख आदि में फुजा आदि पडना २०-कर्ण बाधियं आदि मन्थर ज्वर में उपद्रव होते हैं।

मन्थर ज्वर या मोतीझला का पुनरावर्तन

मोतीभरा ज्वर का पुनरावर्तन होता है। चिकित्सा एवं पथ्य के सेवन में अनियमिततायें आने पर मोतीभला ज्वर का पुन आक्रमण हो जाता है और उसी प्रकार के सम्पूर्ण लक्षण उदय हो जाते हैं। कभी कभी मोतीभला ज्वर का पुनरावर्तन भारक भी हो जाता है। मोतीभला का ज्वर महीनो तक प्रसित करता है।

मन्थर ज्वर या मोतीझला ज्वर की साध्या साध्यता

मोतीभला ज्वर का आक्रमण सौम्य होता है तथा जो मोतीभला ज्वर सीधा बिना जटिल उपद्रव चलता है वह माध्य है। जिस मोतीभला में हृद्ग्रिय स्वस्थ हो तथा उपद्रवों का न होना हो तो यह मोतीभला साध्य है।

जो मोतीभला इन लक्षणों के प्रतिकूल लक्षण हो वह असाध्य कहलाता है। अतिसार, रक्तातिसार, तथा मल में काला सड़ा हुआ चदबूदार पीव व रक्त मिश्रित मल हो, आध्यमान हो, हिक्का हो, प्रलाप एवं आक्षेप हो, नाडी की गति मन्द हो गई हो, नाडी में पित्त की नाडी लोप होगई हो और मासपेशियों में आक्षेप हो, मूर्च्छा हो और नेत्र की रोशनी भी खतम हो तो यह मोतीभला का रोगी असाध्य है। इसकी चिकित्सा नहीं करनी चाहिए तथा ऐसे रोगी को ईश्वर की अनुकम्पा पर छोड देना चाहिए। उल्टा मोतीभला जो पैरो से निकलता है असाध्य कहलाता है। जो मोतीभला काला पड जाता है उसे भी असाध्य ही समझते हैं।

मन्थर ज्वर या सधुर ज्वर व मोतीझला ज्वर की चिकित्सा

ज्वर में जल का विधान—वात ज्वर, कफ ज्वर, और वातकफज ज्वर में इससे पीडित रोगी को, प्यास के समय गरम जल देना चाहिए। पित्तज्वर में तित्त द्रव्यों के साथ गर्म करके ठण्डा किया हुआ जल देना चाहिए। ये दोनों शीत और उष्ण जल दीपन, पाचन, ज्वरघ्न, स्रोतो विशोधक, वल्य, रुचिदायक, स्वेद लावे वाले, और कल्याणकारी जल मोती-भला के लिए विशेष होता है।

उष्णोदक के गुण—उष्णोदक कफ, मेद, वायु और आम का नाशक है। दीपन, मूत्राशय का शोधन, कास, शवास और ज्वर का नाशक और सदा पथ्य है।

उष्णोदक के लक्षण—पानी गर्म करने से वेगरहित, फेनरहित, और निर्मल हो जाय तथा आधा शेष रह जावे उसे उष्णोदक कहते हैं। जल गर्म करते समय चतुर्थीश कम होने पर उतार लिया जाय तो वातनाशक होता है। आधा कम होने पर पित्तनाशक, और तीन भाग जल जाने पर पानी उतारा जाय तो कफनाशक, पाचन, दीपन और लघु होता है। द्वन्द्वज और सन्निपात ज्वर रोग का नाशक होता है।

ऋतु के अनुसार जल पाक की विधि—शरद ऋतु में जल अष्टमाश जलने पर पिलाना चाहिए। हेमन्त ऋतु में चतुर्थांश जलने पर, शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतु में



अर्धविशेष जल रोगी को पीने के लिए देना चाहिए। विपरीत ऋतु में अर्थात् वर्षा ऋतु में आठवाँ भाग शेष रहने पर पानी पीने को देना चाहिए। अष्टमांश शेष रहा जल कफ के समूह तथा वायु का नाश करता है। गर्म करके शीतल किया हुआ जल त्रिदोष नाशक है। दिन में गर्म किया हुआ जल शीतल होकर रात्रि के लिए गुरु हो जाता है और रात्रि में गर्म किया हुआ जल शीतल होकर दिनगुरु हो जाता है अर्थात् दिन का औटाया हुआ जल रात्रि को और रात्रि का औटाया हुआ जल दिन में सेवन नहीं करना चाहिए। लोह पिण्ड को तपाकर या ढेले को तपाकर बुझाया हुआ जल सब प्रकार के ज्वरों के दोषों का नाशक तथा आरोग्यकारक होता है।

पावहीन जल—पानी १ सेर, तुलसी पत्र ३ नग, कृष्ण मरिच ५ नग अग्नि पर गर्म करना प्रारम्भ किया और ३ पाव क्षेप रहे इसी प्रकार आधा जल शेष रहने पर अर्धविशिष्ट जल बनता है। मोतीभूला में इस प्रकार का जल बहुत ही उपयुक्त है तथा आरोग्यवर्धक है।

मन्थर ज्वर में जयमंगल रस

घटक—सिंगरफ से निकला हुआ पारद, शुद्ध गन्धक, सोहाने का फूला, ताम्र भस्म, वज्र भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, सैधव घमक, सफेद मिर्च ये प्रत्येक एक एक तोला, स्वर्ण भस्म २ तो., लोह भस्म १ तो. और रोप्य भस्म १ तो लेना चाहिए। सब मिलाकर खरल करके घतुरे के पत्तों का रस, हारश्चङ्गार के पत्तों का रस, दशमूल का क्वाथ और चिरायते का क्वाथ इन सबकी क्रमशः ३-३ भावना देकर आध-आध रत्ती की गोलियां बनानी चाहिये।

मात्रा—आधा रत्ती से १ रत्ती तक दिन में २ से ३ समय जीरे का चूर्ण और शहद के साथ या रोगानुसार अनुपान से देना चाहिये।

उपयोगिता—यह बड़ी दिव्य औषधि है। सब प्रकार के तापो को दूर करती है और मस्तिष्क में पहुँची हुई ताप की ऊष्मा को दूर करके मस्तिष्क को शान्त बनाती है। बहुत काल का पुराना महाघोर जीर्ण ज्वर, साध्य और असाध्य आठों प्रकार के ज्वर वातपित्तादिक मित्त दोषों से होने वाले सब प्रकार के ज्वर, सब प्रकार के विषमज्वर, मेदोगत ज्वर, मांसाश्रित ज्वर अस्थि और

गज्जा में रहा हुआ ज्वर, अन्तरवेग और बाह्य वेग वाला ज्वर, नाना प्रकार के दोषों से उत्पन्न ज्वर, क्षुभगत ज्वर एवं अन्य सभी प्रकार के ज्वरों को यह रसायन दूर करता है। धलवीर्य की वृद्धि करता है तथा सर्व रोगों को नष्ट करता है। अनेक समय विषमज्वर कई दिनों तक प्रास पहुँचाता रहता हो एवं जो मुट्ठी तार औषधि या पथ्य में भूल पड़ जाने से २-२ मास तक या इससे भी ज्यादा समय का हो गया हो तथा अन्य किसी भी प्रकार के ज्वर, जीर्ण होकर मांसादि घातुओं के आश्रित रहे हुए हो और जो शीतल या गर्म उपचार से बढ जाते हैं ऐसे तापो को यह रसायन नाश करने में अद्वितीय है।

इस रसायन के सेवन से अन्तर में रहे हुए ज्वर के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं, सेन्द्रिय विष जल जाता है निद्रा आने लगती है, दाह शमन होता है कफ सरलता से निकल दुष्ट कफ की उत्पत्ति बन्द हो जाती है। ज्ञानतनु बलवान बनने लगते हैं तथा मन प्रसन्न रहता है।

१ परम श्रेष्ठ रथ श्री हरिहरदत्त जोशी जी भू० पु० प्रधानाचार्य ऋषिकुल आयुर्वेद कालेज हरिद्वार में कालेज के ठीक सामने उनकी अपनी कोठी है उस स्थान पर श्रीमान आचार्य जी अपना निजी चिकित्सा कार्य करते थे। उस समय सौभाग्यवश मैं उनके चिकित्सा कार्य में सहयोग देना अपना अहोभाग्य समझता था और उन्होंने गुरु शिष्य धर्म को निभाते हुए मुझे एक अमूल्य योग चिकित्सा रूप में दिया है। उस समय घोर सन्निपातिक मन्थर ज्वर का एक रोगी आया और उसे माननीय आचार्य जी ने आयुर्वेदीय अनुभूत निम्न योग दिया था जिससे एक सप्ताह में स्वास्थ्यलाभ प्राप्त कर दिया—

प्रातःकाल—कृष्णचतुर्मुख रज १ रत्ती, विषाण (शृङ्गभस्म) १ रत्ती, मुक्ता भस्म १ रत्ती मधु से

सायंकाल—सौभाग्यवटी १ गोली, विषाण (शृङ्गभस्म) १ रत्ती मधु से

रात्रि को—चिन्तामणि चतुर्मुख आधी रत्ती, विषाण (शृङ्गभस्म) १ रत्ती, मधु से

अर्ध रात्रि को—वृहत वात चिन्तामणि १ रत्ती, विषाण (शृङ्गभस्म) १ रत्ती, वृहत एला चूर्ण १ रत्ती, सितोपलादि चूर्ण ४ रत्ती, अष्टांगवलेह २ मांशा मधु से कफ प्रलाप को दूर करने के लिए रससिन्दूर आधी रत्ती, मृत सजीवनी १ गोली मधु से दो।

आदरणीय श्रीमान हरिहरदत्त जी जोशी भू०
पू० आचार्य ऋषिकुल आयुर्वेदिक कालेज, हरिद्वार ने
दूसरे सन्निपातिक प्रलापक सन्तत ज्वर के रोगी को
निम्न आयुर्वेदिक योग दिया था जिससे १० दिन में स्वास्थ्य
लभ प्राप्त कर चुका था—

प्रातः काल—मकरध्वज ॥ रत्ती, अन्नक भस्म ॥ २०,
मुक्ता भस्म ॥ २०, विषाण भस्म १ रत्ती, मधु तथा
खमीरा मरवारिद से

सायंकाल—चिन्तामणि चतुर्मुख ॥ २०, मुक्ता भस्म
॥ २०, विषाण १ रत्ती अन्नक रस मधु से

रात्रि को—अर्धनारीश्वर रस १ रत्ती को पानी में
घिसकर आखी पर लगाया अर्धरात्रि को हृदयार्गमं पीटली
रस १ रत्ती अन्नक रस से दिया ।

मन्थर ज्वर की क्वाथ चिकित्सा

नागर मोथा, पित्त पापडा, मुलेठी, मुनक्का सबको
समभाग में लेकर पथाविधि क्वाथ बनाकर अष्टमाश
शेष रहने पर शीतलकर मधु का प्रक्षेप देकर पीने से
पित्तज विकार, भ्रम ज्वर दाह और वमन से युक्त मन्थर
ज्वर नष्ट होता है ।

२ रक्त चन्दन, खस, धनियाँ, सुगन्ध वाला, पित्त
पापडा, नागरमोथा, सौंठ, सबको समान भाग लेकर
क्वाथ बनाकर पीने से मन्थर ज्वर नष्ट होता है ।

३. हुलहुल २० तो०, हारशृगार के पत्र २० तो०,
पटोलपत्र २० तो०, स्याहतरा २० तो०, गिलोय २० तो०
सबको कुटकर ३२ गुने पानी में क्वाथ कर लिया तथा
चौथाई शेष रहने पर तब उतार, छानकर, नितार कर
पुन साफ कढ़ाई में डालकर गरम करें । जब गोली बनाने
योग्य हो जाय उसे उतार कर चनावराबर गोली बना
सुखा लो ।

क्वाथ विधि—हारशृगार के पत्ते ११ नग की कुच-
लकर २० तो० पानी में क्वाथ करें । जब ५ तो० शेष रहे
तब उतार छानकर ६ माशा शहद मिला शोशी में रखे
३ माशा गोली के साथ सेवन करायें । इसके सेवन से
कुपित मोतीभला तथा जीर्ण ज्वर भी नष्ट हो जाता है ।

४. गन्धर ज्वर हर वटी—मोती शुक्ति भस्म, प्रवाल
भस्म, माक्षिक भस्म, सत्व गिलोय असली तुलसी के
बीज, इलायची छोटी के बीज, कश्मीरी केशर और गों-
दस्ती भस्म ये समभाग लेकर ब्राह्मी के रस में एक पहर
मर्दन करें गुब्जा फल के समान गोली बनाकर मधु
तथा अन्नक रस के साथ सेवन करने मन्थर से ज्वर और
उसके उपद्रव अवश्य शान्त होते हैं ।

—आयुर्वेदाचार्य श्री डा० गजेन्द्रसिंह छोंकर ए., एम.बी.एस.
सादावाद (मथुरा)

पृष्ठ ४०५ का शेषांश

—प्लेग

(२) सजीवनी वटी (शा. घ.) मात्रा २ से ४ रत्ती
अनुपान आर्द्रकरस, तुलसीपत्र रस तथा मधु के साथ ।
दिन में ४ बार ।

(३) त्रिभुवनकीर्ति रस (२ यो सा) मात्रा १ रत्ती
से ३ रत्ती तक ।

अनुपान—आर्द्रकरस या तुलसीपत्र रस तथा मधु के
साथ । दिन में ४ बार ।

(४) मध्याह्न और रात्रि में—महासुदर्शन चूर्ण (शा.
घ.) १ से ३ ग्राम । ताजा जल या दूध मिश्री के साथ ।

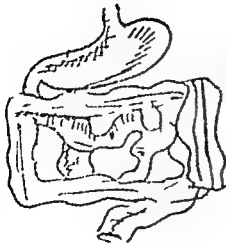
(५) हृदय दोर्बल्य में—मकरध्वज ३ से २ रत्ती तक ।
अनुपान—मधु, दूध के द्वारा । दिन में दो बार या
आवश्यकतानुसार ।

स्थानीय—दशाङ्गलेप (शा. घ.) और गुग्गुलु को

गो मूत्र में महीन पीसकर गुनगुना करके ग्रन्थि पर लगाना
दो बार । ऊपर से सेक करना, बाद में बट पत्र या एरण्ड
पत्र बाँधना ।

मैं मडारा जिले में शासकीय औषधालय में प्रधान
चिकित्सक पद पर था, सन् १९४६ में गोदियामें प्लेग
प्रवलतम रूप में फैला था । उस समय ४० हजार लोगो
को प्लेग का टीका लगाया । शासन की ओर से सीवा-
जाल टेवलेट और बेलडोना प्लास्टर वितरित करने को
दिया गया । किन्तु मैंने सैकड़ों प्लेग से पीडित रोगियो
को केवल सजीवनी वटी और दशाङ्ग लेप के प्रयोग द्वारा
आरोग्य किया था ।

—कविराज हरिबल्लभ म द्विवेदी सिलाकारी शास्त्री
निरजन—निवास, चक्राघाट, सागर (म. प्र.)



प्रदण्डी एव अतिसार— श्री सच्चिदानन्द भा

द्वारया—यह एक आन्त्र का विकार है जिसमें पेट में पीडा, मरोड, कुंथन, आघ और खून के साथ पतले दस्त होते हैं।

जैवकीय हेतु—इसके दो प्रकार होते हैं—दण्डाण्वीय और आमरूपीय (वैसीलरी और अमीबिक)। दण्डाण्वीय का कारण शिगा और फ्लेक्सनर के दण्डाणु (B. Dysentery-shiga and flexner) हैं और आमरूपीय के कारण आन्त्रामरूपी घातुनाशी (Entamoeba Hystolytica) नामक कीटाणु हैं। कभी-कभी ये दोनों उपसर्ग मिश्र भी होते हैं। रोगी के मल में ये जीवाणु उपस्थित रहते हैं।

प्रसार—रोग का प्रसार आन्त्रिक के समान मल दूषित खाद्यपेय पदार्थों से तथा वाहको से होता है। आमातिसार में रोग का प्रसार आमरूपीयो से न होकर उनके कोष्ठो (Cysts) के द्वारा होता है। ये कोष्ठ आमरूपीयो के साथ मल में उत्सर्गित होते हैं। खाद्यपेयों की दुष्टि मलदूषित हाथों से, मक्खियों से, घूलि से और वाहको से होती है। आमातिसार के वाहक प्रायः स्वस्थ होते हैं जो मल के साथ कोष्ठो का उत्सर्ग करते हैं, परन्तु दण्डाण्वीय के प्रायः व्याधित होते हैं। इसमें भी फ्लेक्सनर के वाहक अधिक होते हैं। इतस्तत् मल त्यागने से तथा रोगी का मल इतस्तत् फेंकने से रोग प्रसार में सहायता होती है। मलस्थित आमरूपी शीघ्र मर जाता है, परन्तु उसके कोष्ठ नहीं मरते जो आमाशय अम्ल का प्रतीकार करके आन्त्र पहुँचन पर आमरूपी में परिवर्तित होते हैं।

अतिसार के प्रकारों में आमातिसार की अपेक्षा दण्डाण्वीय अधिक होता है और उसमें भी शिगाजनित की अपेक्षा फ्लेक्सनरजनित अधिक होता है। दण्डाण्वीय अतिमार प्रायः तीव्र स्वरूप का और आमातिसार कालिक स्वरूप का होता है। भारतवर्ष में प्रतिवर्ष ३ लाख लोग अतिमार से मरते हैं ऐसा अनुमान है।

प्रतिषेध—आंत्रिकज्वर के समान रोगी के मल का नाश करने पर अधिक ध्यान देना चाहिए। रोग निवृत्त होने के पश्चात् जब तक मल में कोष्ठ या दण्डाणु मिलते हैं तब तक रोगियों का सम्बन्ध साक्षपेयो से न रखना चाहिए। दण्डाण्वीय अतिसार के लिए टीका तथा मुख द्वारा सेवन करने की पित्त मसूरी (Bili vaccine) भी प्रयुक्त होती है।

परिचय—अतिसरणम् अतिसार। अर्थात् अधिक मात्रा में जल मिश्रित मल का बार-बार निःस्सरण होना ही अतिसार कहलाता है।

कारण—उदद की दाल, सड़ा-गला वासी भोजन, दूध और मछली का एक साथ भोजन, अत्यन्त गर्म, रुख और अति शीतल पदार्थों का सेवन, दूषित जल एवं मद्य का सेवन, ऋतु-विपरीत आहार-विहार, मल के वेगों का धारण तथा कृमि-दोष से अतिसार रोग पैदा होता है।

भेद—

अतिसार के वातिक, पैक्तिक, श्लेष्मिक, सन्निपातिक, शोकज तथा आमदोषजन्य ये छ भेद होते हैं।

वातातिसार के लक्षण—इसमें रोगी उदर शूल से पीडित रहता है। उसका मूल रुक जाता है अथवा अल्प मात्रा में होता है। उसके आन्त्र में गुड-गुड शब्द होता है वह बार-बार फेनयुक्त, रुखा और काले रंग का थोड़ा थोड़ा मल का त्याग करता है। मल त्याग करते समय वायु की आवाज होती रहती है।

पित्तातिसार के लक्षण—इसमें मल दुर्गन्धयुक्त, गरम एवं वेग के साथ बाहर निकलता है। रोगी को बार-बार प्यास लगती है।

श्लेष्मातिसार के लक्षण—इसमें रोगी को तन्द्रा, निद्रा, जी मिचलाना आदि उपद्रव घेर लेते हैं। रोगी बार-बार मल त्याग करता है। उसका मल कफयुक्त होता है मलत्याग के समय कोई आवाज नहीं होती है।

सन्निपातातिसार के लक्षण—इसमें रोगी तन्द्रा से युक्त रहता है। बार-बार प्यास लगती है। मल का रंग विविध प्रकार का होता है।

शोकातिसार के लक्षण—घन, बन्धुनाश आदि हृदय विदारक कारणों से चिन्तायुक्त एवं स्वल्प भोजन करने वाले मनुष्य के नेत्र, नासिका तथा गले से निकलने वाले जलीयसाव रूपी वाष्प की ऊष्मा का आवेग कोष्ठ में जाकर पाचकाग्नि को मय करके रक्त को क्षुधित कर देता है। इसमें मल गन्ध देता हुआ कण्टपूर्वक शुद्दमार्ग से निकलता है। इसी को शोकोत्पन्न अतिसार कहते हैं।

आमातिसार के लक्षण—आमाजीर्ण से प्रकुपित हुए दोष कोष्ठ को क्षुधित करके भोजन के साथ मल को प्रवाहित कर देते हैं। यह मल अनेक प्रकार के वर्ण का होता है।

चिकित्सा

प्रायः सभी प्रकार के अतिसारों के प्रारम्भ में आम-दोष रहता है। अतएव सर्वप्रथम इसकी चिकित्सा करनी चाहिए। इसके लिये रोगी को पहले लघन कराना चाहिए। लघन के बाद रोगी को पाचक औषधियों का सेवन कराना चाहिए। जिस रोगी को बहुत बार कठिनाई से रुक-रुककर मलत्याग होता हो उसे हरीतकी का चूर्ण तीन मासे से छ मासे तक सेवन कराना चाहिए। इससे सचित्त दोष निकल जाते हैं। जो रोगी थोड़ा-थोड़ा एवं रुक-रुककर शूल के साथ मलत्याग करता हो उसे मन्दोष्ण पानी के साथ बड़ी हरड का चूर्ण चार-छ मासे तथा पिप्पली का चूर्ण एक मासा देकर विरेचन कराना चाहिये।

आमातिसार से पीडित रोगी को हरीतकी, अतीस, शुद्ध हींग, नमक और वचा के चूर्ण को २ मासे से ४ मासे तक की मात्रा में मन्दोष्ण जल के साथ दिन में तीन बार सेवन कराना चाहिए। वातश्लेष्मातिसार से पीडित रोगी को सौंठ, मरिच, पिप्पली, जायफल और चित्तक का कल्क दही के साथ सेवन कराना चाहिए। पित्तातिसार में यवागू का प्रयोग अति लाभकारी होता है। बला, अतिबला, शालपर्णी, गोखरू, बड़ी कण्टकारी और शतावर इन्हें समान भाग लेकर यवकुट करके क्वाथ करें। जब थोड़ाई शेष रह जाये तो छानकर रोगी को पिलावें। कच्चे विल्वफल की मज्जा, इन्द्रयव, मोथा, नेत्रवाला और

अतीस इनका क्वाथ पिलाने से आमदोषयुक्त पैत्तिक अतिसार नष्ट हो जाता है। शूलातिसार में सौंठ, मरिच, पिप्पली, जीरा, चित्रक की जड़, चव्य, पिपरामूल और दाडिम की छोल सम मात्रा में लेकर कल्क बनावें। कल्क ४ पल (१पल=४ तोला), घृत १६ पल, दही १ प्रस्थ (प्रस्थ=आठक चतुर्थांश) तथा कांजी ४ प्रस्थ लेकर घृतावशेष पाक करले। शूल से पीडित अतिसार के रोगी पर दिन में २-३ बार प्रयोग करने से अच्छा लाभ करता है। मुलेठी, कच्चे विल्वफल की मज्जा उन्हें समभाग में लेकर चूर्ण करके १ मासे सर लेकर आधा माशा शर्करा तथा १ माशा मधु मिलाकर सेवन करने से अतिसार समूल नष्ट हो जाता है। चिरकालीन अतिसार में पावभर दुग्ध को तीन पाव पानी के साथ उबालकर दुग्ध मात्र शेष रहने पर रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके पिलाते रहना चाहिए।

मुलेठी, शक्कर, पठानी लोघ्न, विदारीकन्द और अनन्तमूल इन्हें समभाग में चूर्णित कर ३ मासे लेकर शहद के साथ मिलाकर वकरी के दूध के साथ सेवन करावे से रक्तातिसार नष्ट हो जाता है।

रक्त के साथ पतला पानी जैसा मल आने पर कच्चे विल्वफल की मज्जा का चूर्ण तीन तोला लेकर राब अथवा शहद के साथ भोजन के पहले रोगी को चटावे। यह योग आशु लाभकारी है। कच्चे विल्वफल की मज्जा का चूर्ण १ माशा, शर्करा २ मासे तथा शहद ३ मासे भर लेकर चावल के २ तोले घोवन में मिश्रितकर दिन में २-३ बार पिलावे से पित्तरक्तजन्म अतिसार नष्ट हो जाता है।

सर्ववन्ध रक्तातिसार के रोगी को वायविडङ्ग, हरड, बहेडा, आंवला और पिप्पली के क्वाथ से विरेचन कराना चाहिए। रोगी को भूख लगने पर शालपर्णी आदि वातनाशक एवं दीपनीय औषधियों के क्वाथ में सिद्ध किया चावल या मूग की यवागू देनी चाहिए।

मल का अधिक क्षय होने पर खरगोश का मांस, लज्जालु, घृत और दही इन्हें मिश्रित कर आग पर पकाकर रोगी को सेवन कराना चाहिए। इसके अलावे भोजन में मूग, यव और बदरीफल का क्वाथ बनाकर घृत और तैल से संस्कृत करके उसमें दही और अनार का



स्वरस मिलाकर देना चाहिए। यह लवण, कच्चे विल्व-फल की मज्जा और सोठ इन्हे काञ्जी के साथ पीसकर घृत तैल मज्जित करके दही के ऊपर का मलाई का भाग मिलाकर खिलाने से मल क्षय में बहुत लाभ होता है।

अतिसारहर सफल योग—(१) अगस्तिसुतराज रस, हिगुलवटी, शखोदर रस, अहिफेनवटी, जातिफलादि वटी, गगाधर घूर्ण, कनक सुन्दर रस, कुटजारिष्ट, कुटजवटी, कुटजावलेह, पीयूष बल्ली रस, दाडिमावलेह इत्यादि सफल योगों को यथाविधि रोग एवं रोगी के अनुसार प्रयोग करने से सत्वर लाभ होता है।

(२) एण्टरोवायोफार्म, डाइडोक्वीन, ओरियोमाइसीन, टेरासाइसीन, सल्फाथायामीन, क्लोरोस्ट्रेप, फ्युरोक्सेन, इत्यादि आधुनिक पेटेन्ट औषधियों को, रोग एवं रोगी की अवस्था के अनुसार गोली, कैपसूल, पेय, इंजेक्शन इत्यादि के रूप में प्रयोग करने से बहुत शीघ्र लाभ होता है।

—श्री सचिदानन्द भा,
द्वारा श्री मेघनाथ आयुर्वेद मयन लि०,
पटना-१

अतिसार में तक्र से स्वास्थ्यलाभ

न तक्र सेवी व्यथते कदाचित्,

न तक्र दग्धा प्रम्वन्ति रोगाः ।

यथा सुराणाममृतं सुखाय,

तथा नराणां भुजितक्रमाद् ।

तक्र के भेद—

तक्र-घोल-मथित-उदश्चित-छाद्य

लक्षण—

(१) बिना पानी डाले दधि को मलाई सहित मथने पर घोल कहते हैं।

(२) मलाई निकाल कर बिना जल का दही विलोया जाय उसे मथित कहते हैं।

(३) चौथाई भाग जल डालकर मथा जाय, वह मट्ठा होता है।

(४) आधा पानी डाल मथा दही उदश्चित कहलाता है।

(५) मथकर मक्खन निकाल लिया हो, अधिक पानी डाल मथ हो उसे छाद्य कहते हैं।

तक्र गुण—हल्का होने से मल को रोकता है, ग्राही है। कसेला खट्टा उष्णवीर्य-अग्निवर्द्धक, वातनाशक, मधुर रस होने से कफनाशक है। ग्रहणी में पथ्य है।

पाक में स्वादु होने से पित्त प्रकोप नहीं करता है।

अतः तक्र के सेवन करने वाले कदापि रोगी नहीं होते। ग्रहणी रोगी को तो रामबाण है।

दोष और व्याधि से तक्र गुण—वात में सौंठ, सैधव नमक मिला तक्र उत्तम है। पित्त में मिता (शक्कर) मिला मधुर तक्र उत्तम है। कफवृद्धि में सौंठ मिचं पीपल सम घूर्ण मिला श्रेष्ठ है। भुनी हींग, भुना जीरा, सैधव चीता छाल मिला घोल अति वातनाशक-अर्श अतिसार रुचि-वर्द्धक-पुष्टि दायक-मूत्रकृच्छ्र-वस्तिशूल-पाण्डु में उत्तम है।

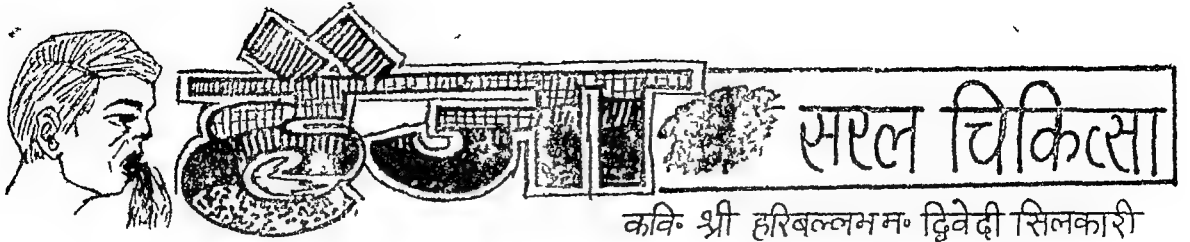
तक्र पथ्यतम है—शीतकाल-मन्दाग्नि-अरुचि-वात रोगों में तक्र अमृत तुल्य है तथा वमन-पाण्डुरोग-मेदवृद्धि संग्रहणी-मगन्दर-प्रमेहगुल्म-शूल-अतिसार, उदर रोग, क्रिमि-तृषा को नष्ट करता है।

निपेय—तक्र नैवक्षते दद्यात्-उष्ण काले न दुर्वले।

न मूर्च्छाभ्रमदाहेषु न रोगे रक्तपित्त के ॥

अपथ्य तक्र होता है जो शत में-उष्ण काल में मूर्च्छाभ्रमरोग, दाह, रक्तपित्ताज रोग में दुर्बलजन को भी सेवन का निपेय है। अविधि से तक्र लेने से अनेक रोग, अवगुण हैं। रात्रि में दधि एवं तक्र न खावें।

—श्री बंछ राम प्रसाद शास्त्री
आयुर्वेदाचार्य, गीता विशारद, अलीगढ़।



कवि-श्री हरिवल्लभम् द्विवेदी सिलकारी

हैजा को संस्कृत में विषुविका, हिन्दी में महामारी, बरबो और हिन्दुस्तानी भाषा में हैजा तथा अंग्रेजी में कालरा कहते हैं। प्रायः यह भारतवर्ष के किसी न किसी प्रदेश में ग्रीष्म या वर्षा ऋतु में फैलता है जिससे अगणित मानव समाज अकाल में ही काल कवलित हो जाते हैं। हैजा एक से अनेक लोगो में शीघ्रता से फैलने वाली सक्रामक (जनपदोष्वसक) व्याधि है।

परिचय—हैजा रोग अजीर्ण से उत्पन्न होता है, अतः इसका अधिक ध्यान रखना चाहिये कि अजीर्ण (अपचन) न होने पावे। हैजा का प्रधान कारण ऋतु की अनियमितता (ऋतु विपर्यय) और अजीर्ण-विकार है। जहाँ कहीं हैजा फैला हो वहाँ आहार-विहार में विशेष सावधानी रखना नितास्त आवश्यक है। आयुर्वेदशास्त्र में हैजा जैसे सक्रामक रोगों का कारण ऋतु का हीन, मिथ्या और अतियोग बतलाया है, किन्तु पाश्चात्य मतानुसार विभिन्न प्रकार के जीवाणु विभिन्न रोगों को उत्पन्न करते हैं। दोनों के सिद्धान्त शास्त्र-सम्मत हैं क्योंकि ऋतु के हीन, मिथ्या और अतियोग से रोगोत्पादक जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं।

कारण

ऋतुचर्चा के नियमों का उल्लङ्घन कर ऋतु-विपरीत, प्रकृति-विरुद्ध, अनियमित और अप्रमाण आहार करना, गरिष्ठ द्रव्य, वासा तथा ठंडा भोजन, वगैर भूख के या भूख से अधिक खाना, रात्रि में अधिक भोजन करके तुरन्त सोना, धूप से आकर शीघ्र ही जल-पान करना, लू खगना, गन्दी हवा, मैला पानी, पनी आबादी में रहना, अधिक परिश्रम, रात्रि-जागरण, ग्रीष्म के सिवाय अन्य ऋतु में दिन को सोना, अस्वच्छ-अधेरे-सील वाले गन्दे मकान में रहना, अस्वच्छ कपड़े पहिनना, होटलो और बाजारों की वस्तुएँ खाना, शोक तथा भय आदि विशेष

मानसिक विकृति से जठराग्नि सहसा दुर्बल हो जाती है, इस कारण भोजन का परिपाक यथाविधि नहीं होता तथा इसी से भयभीत और सशक्ति मनुष्यों के ऊपर हैजा रोग का आक्रमण होता है। शास्त्रीय उल्लेख निम्न प्रकार है।

अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाच्च सधारणोत्पन्नविपर्ययाच्च ।
कालेपि सात्त्वं लघुचापि भुक्तमन्नं न पाकं भजतेनरस्य ॥
ईर्ष्याभय क्रोध परिप्लुतेन लुब्धेन खर्बन्ध निपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानसं न सम्यक्परिपाकमेति ॥
मात्रयाऽप्यभ्यवहृत पथ्य चान्मं न जीर्यति ।
चिन्ता शोक भय क्रोध दुःखशय्या प्रजागरं ॥

उक्त कारणों से हैजा होने का अधिक भय रहता है, एतदर्थ हैजे के कारणों का प्रतिकार करना ही इससे सुरक्षित रहने का सरल-साधन है। वैसिलस-बाईर्रोयो कोलेरी नामक बैक्टीरिया (जीवाणु) हैजा प्रसारक है।

लक्षण

सामान्यतः बार-बार दस्त और कय होती है। इसलिए लोग दस्त तथा कय होने पर यह समझ लेते हैं कि हैजा हो गया, किन्तु हैजे के दस्तों में और साधारण दस्तों में बहूत भेद होता है। हैजे में पहिले तो १-२ मामूली दस्त आते हैं, परन्तु फिर विलकुल पानी जैसे पतले तथा चावलो के घोल के समान सफेद दस्त आने लगते हैं। कय भी पहिले १-२ बार जनाज की होती है और पीछे पानी-जैसी पतली होती है। हैजे में अकेला (पृथक्) पेशाब नहीं होता अपितु दस्त के साथ ही होता है। अन्त में रोग के बढ़ जाने पर बन्द हो जाता है बार-बार दस्त और कय होते हैं।

मूच्छादितिसारो वमथुः पिपासा,

शूलो अमोद्वेष्टनजम्भबाहा ।

वेद्यर्णकम्पी

हृदयेरुजश्च,

भवन्ति तस्या शिरसश्चभेदः ॥



बेहोशी, दस्त, कय, प्यास, उदरशूल, भ्रम, ऐठन (मरोड), जम्हाई, दाह, विवरणता, हृदय और मस्तक पीडा होती है। नाडी की गति मन्द होती है। सभी रोगियों में सम्पूर्ण लक्षण नहीं होते, बल्कि रोग की वलितता के अनुसार न्यूनाधिक लक्षण देखे जाते हैं।

साध्यासाध्यता—

हेजे की साध्यावस्था में बार-बार दस्त कय और घबराहट होती है। इस अवस्था में अविलम्ब उपचार आरम्भ हो जावे तो रोगी अवश्य आरोग्य हो जाता है।

कष्टसाध्य लक्षण—पेट में पीडा, जीस का सूखना, जीम पर कांटे से मालूम पड़ना, प्यास, पेशाब बन्द हो जाना, नाडी की गति अधिक मन्द होना, हाथ-पैरों में ऐठन आदि लक्षण होते हैं। ऐसे रोगी भी स्वस्थ हो जाते हैं, परन्तु अनुमती चिकित्सक द्वारा समुचित चिकित्सा शीघ्र होना आवश्यक है और रोगी की सुश्रुषा विविध होनी चाहिए।

असाध्य लक्षण—हेजे की यह अन्तिम अवस्था अधिक घबराहट होती है। इसमें रोगी के बचने की आशा कम ही होती है।

यः श्याववन्तोऽन्योऽन्योऽप्यसंज्ञो,

वर्षादितोऽन्यन्तरयातनेन ।

क्षामस्वरः सर्वविमुक्तसन्धिर्या,

यान्तर. सौप्तुरागमाय ॥

य. पुष्प. श्याववन्तादिलक्षणमुक्त. स्यात्, श्याववन्तो वन्तादिभिः प्रत्येक सवध्यते, क्षामस्वरः क्षीणध्वनि, सर्व-विमुक्तसन्धिर्या, सनरोऽपुनरागमाय अनुपरावृत्तये मरणाय, (माधव निदान ग्रन्थे मधुकोश व्याख्या.)

रोगी के दात, ओठ, नाखून काले पड़ गये हो, सज्ञा-हीन हो, कय का कण्टकर वेग हो, आँखों के कोर्ये (कोण्ड) भीतर की बैठ जावें, गले की आवाज बैठ जाय, क्षीण स्वर हो, शरीर की समस्त सन्धियों का ढीला पड़ जाना, ऐसा रोगी मरण को प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त बेहोशी, भ्रमकी, प्रलाप, अत्यन्त तृषा, बेचेनी, हिचकी, जीम और स्वास का शीतल होना, नासिका ऊँची या टेढ़ी होना, दाँतों का बाहर निकल आना, टेम्प्रेचर 98° से कम होना, शरीर का भाग झुला रहे वह मुर्दे का समान शीतल हो, शरीर से एव मल-मूत्र से सड़ी हुई मछली के समान दुर्गन्ध

आना, अँगुलियाँ बहुत देर तक पानी में भीगी हुई मुरभई सी होकर उनका अग्रभाग सूख जाना, शरीर में रक्ताल्पता के कारण वर्ण फीका पड़ जाना, एव नाडी की गति बहुत ही मन्द हो जाती है, ध्यानपूर्वक देखने से कोहनी के ऊपर मालूम देती है। कभी-कभी कोहनी पर भी नहीं मालूम पड़ती अथवा 'शीतल तन्तुवत्' क्रमण. लुप्त हो जाती है।

अशक्तता के कारण रोगी में उठने-बैठने-करवट बदलने तक की शक्ति नहीं रहती, इत्यादि सान्निपातिक घातक लक्षण उपस्थित होकर १-२ घण्टे में ही रोगी-विकराल रूप धारण कर सदा के लिए काल के गाल में समा जाता है। इसकी मृत्यु का समय निश्चित नहीं है। किसी-किसी रोगी की तो २-४ घण्टे में ही मृत्यु हो जाती है और बहुत से रोगियों को ३-४ दिन तक महान कष्ट सह कर अन्त में मरण का अन्तिम होना पड़ता है।

इस अवस्था में बिद्धमकरज्वज, अन्नक्रमरम, सजीवनी बटो को अदरक स्वरस अथवा लहसुन के स्वरस के साथ आध-आध घण्टे के पश्चात् प्रयोग करने से कदाचित् रोगी बच जाता है।

उपद्रव—

निद्रानाशोऽरति. कम्पो मूत्राघातो विसन्नता ।

अमी ह्युपद्रवा घोरा विमुच्यं पञ्चदाश्या ॥

अनिद्रा, अरति, कम्प, मूत्राघात, विसन्नता, ये पांच महान कष्ट कर उपद्रव हैजा के रोगी को होते हैं।

भूल व्याधि की चिकित्सा के साथ-साथ उपरोक्त उपद्रवों के उपस्थित होने पर उनका उपचार भी चिकित्सक को करना चाहिये।

हेजे की सुघरती हुई दशा के लक्षण—कय बन्द होती है, या कम आने लगती है, दस्त का रंग पीला होकर कुछ वधा हुआ अधिक समय बाद आने लगता है। पेशाब होती है, प्यास कम, स्वाभाविक निद्रा शरीर के वर्ण का बदलना, पेट की पीडा शान्त, हाथ-पैरों का खिंचाव या जकड़ाहट अथवा पेट-पिण्डलियों की ऐठन बन्द हो जाती है, आँखें उमर आती हैं। नाडी वेगवती चलती है, शरीर का बाहरी शीतल भाव हो जाता है और शारीरिक सन्ताप टेम्प्रेचर 102° से 103° फारनहाइट बढ़कर ऊपर आने पर प्रकृति में सुधार प्रारम्भ होता है।

वचने के उपाय

जिस समय हैजा फैल रहा हो उस समय अपने पास कुछ विशेष औषधियाँ अवश्य रखना चाहिये। क्योंकि यह नहीं कहा जा सकता कि रोग का दौरा कब हो जाय। प्रत्येक स्त्री पुरुष को भोजन के उपरान्त लण्डनादि वटी अथवा अमृतधारा अर्क सौंफ के साथ सेवन करते रहना चाहिये। इससे हैजा होने का भय नहीं रहता।

(२) हैजे के समय घर में और घर के बाहर खूब सफाई रखना, साथ ही सबास और नावदान में कलई-धुना, या फिनाईल छिड़कना चाहिये।

(३) सुबह-शाम घर में गूगल, गंधक, लोमान, कपूर नीम की सुखी पत्ती की धूप जलाना चाहिये। दरवाजों पर प्याज तथा ताजी नीम की पत्ती बाधना चाहिये।

(४) रात्रि में सोते समय घर की खिडकियाँ खोल कर साफ हवा में सोना चाहिये।

(५) कपड़े पहिनने, ओढ़ने और बिछाने के प्रायः प्रतिदिन धूप में डालना और हमेशा साफ रखना चाहिये।

(६) हैजे के समय में दिन को सोना और रात्रि में जागरण नहीं करना। धूप में नहीं घूमना और न वर्षा में भीगना तथा भीगे कपड़ा और भीगे जूते नहीं रखना चाहिये।

(७) ब्याह वारातो तथा सिनेमा और मेलों में नहीं जाना चाहिये।

(८) प्रात तथा सायंकाल दोनों समय वस्ती से बाहर खुली हवा में टहलने को जाना चाहिये।

(९) कपूर की डली को रूमाल में बांधकर सुघना, पाकेट में रखना या कलाई में बाधना, इसी प्रकार ताजी प्याज छीलकर बांध सकते हैं। तामे का ताबीज या तामे का छेद वाला पैसा गले या बाहु में शरीर में स्पर्श होता रहे, इस प्रकार के बाधने से रक्षा होती है।

(१०) हैजे के समय खाली पेट रहकर नहीं घूमना और हैजे वाले रोगी के पास अथवा उस मकान में नहीं रहना चाहिये।

(११) नियमित समय पर सादा-सुपाच्य, ताजा गर्म

भोजन करना चाहिए। पानी उबालकर छानकर पीना चाहिए।

(१२) अजीर्ण न होने पावे इसका सदा ध्यान रखना चाहिए। अजीर्ण रहते हुए भूलकर भी भोजन नहीं करना। आदेश है कि अजीर्णमग्न विषमू, कच्ची भूख में भोजन नहीं करना, प्रकृति के अनुकूल अल्प आहार अच्छी भूख लयवे पर करना, ठण्डा और बासा तथा रात्रि में भोजन नहीं करना।

(१३) गरिष्ठ—देर से पचन होने वाले पदार्थ जैसे पूरी, परांठे, हलुवा, खीर, दहीबड़े, तैल की तली चीजे, बेजीटेविल घी से बनी मिठाई, पनवाडियों के पान, हरी सब्जी नहीं खाना, होटलों में भोजन करना सर्वथा बन्द रखना चाहिए।

(१४) देर से हजम होने वाले फल यथा—केला, काशोफल, ककड़ी, फटहल, तरबूज, खरबूज, आम, अमरुद, पनीले एवं गरिष्ठ हरे शाक—तोरई, तुम्बी, मिण्डी, मटा, अरबी आदि नहीं खाना। कच्चे, सड़े, गले हुए फल नहीं खाना चाहिए।

(१५) शराब, गाजा, बीड़ी, सिगरेट, चाय, काफी, गोस्त, अण्डा, मछली कमी नहीं खाना चाहिए।

(१६) मल मूत्र के वेगों को कदापि न रोकें और ऐसे समय कोई वेज जुलाब भी नहीं लेना चाहिए।

(१७) शक्ति से अधिक आत्मिक, मानसिक तथा शारीरिक परिश्रम नहीं करना और ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना हितकर है।

(१८) अजवाइन, आमला, अदरक, सौंफ, लींग, इलायची, डोडा, कपूर, पिपरमेट, अमलवेंत, आलू बुखारा, मुनक्का, मोसम्बी, अनार, नीबू, पोदीना, प्याज, लहसुन, मुनी हींग, जीरा, लाल मिर्च, नीबू का अचार, सिरका गन्ना, जामुन, ताजी छाछ, द्विग्वण्टक, शिवाक्षारपाचन और अग्निमुख घूर्ण का सेवन करना हैजे से वचने का सरलतम साधन है।

चिकित्सा

हैजे के रोगी को आहार बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। रोगी बलवान हो और कय अधिक होती हो तो मृदु रेचन घूर्ण—सोठ, सौंफ, हरड़, सेंधा नमक, सनाय



पत्र, गुलाब पत्र समान भाग कूट-छानकर ६ मासे की मात्रा दो बार घूट निबाये जल के साथ देना। राई का लेप भी लगाकर पत्तियों पर लगाना। यदि दस्त अधिक हो रहे हों तो सेंधानमक गरम जल में घोल कर पिलाने से दमन होगी। इससे अपरिपक्व आमरस निकल कर लाभ होगा। आरम्भ में दस्त बाढ़ करने की दवाई नहीं देना चाहिए। इससे रोग शमन होने की अपेक्षा और अधिक बढ़ता है। अतएव अग्निदीपक पाचक औषधि का उपयोग करना उचित है। जैसे-सजीवनी वटी, लघुनादि वटी, गंधक वटी, कर्पूररस, हिंवाष्टक चूर्ण, लवण भास्कर चूर्ण और कर्पूररस इन प्रसिद्ध आयुर्वेदीय औषधियों का अवस्थानुसार उपयोग करना चाहिये। इनमें से कोई एक औषधि बाधा-आधा घण्टे या एक-एक घण्टे के अन्तर पर बराबर रोग शांत न होने तक देते रहना चाहिए।

पीने के पानी में सोठ अथवा नागरमोथा तथा लोग खासकर पकाने के बाद जब एक लीटर का आधा लीटर रोप रहे, तब छानकर ठण्डा किया हुआ घोड़ा-घोड़ा देना चाहिए।

सरल प्रयोग—

अमृत धारा—अजवाइन का सत्व, पिपरमेट, देशी कपूर, लोग का तैल, चारों को समान भाग लेकर काच की कागवाली शीशी में भरकर रख दें। थोड़ी देर बाद हिलाकर उपयोग करें। मात्रा—५ से १५ बूंद तक। २-२ घण्टे बाद अथवा आवश्यकतानुसार। इससे कफ, दस्त, जी घबराहट, मिचलाहट, गूल, प्यास और हैजा रोग आराम होता है।

अर्क कपूर—देशी कपूर १ बोस्त, रेवटीफाइड स्प्रिट ६ बोँस दोनों को मिलाकर काच की शीशी में भर कर काग लगाकर रख बीजियेगा।

मात्रा—२ से १५ घूर तक। २-२ घण्टे बाद ताजे पानी के साथ दमरपानुसा देते रहने से हैजा रोग अवश्य आरोग्य होता। यह प्रसिद्ध औषधि है।

लघुनादि वटी—लघुनादि छिटा हुआ, शुद्ध गंधक, शपेद जीरा, हींग मुनी हुई, सोंठ, काळीमिर्च, छोटी पीपल, सेंधा नमक सबको समान भाग लेकर कूट-छानकर कागजी नीबू के रस में पीटकर चने प्रमाण वटी बनाकर रख लेगा। मात्रा १ से ४ वटी तक २-२ घण्टे बाद, ताजे

जल के साथ देना चाहिये। यह बुमिज्ज, अग्निदीपक-पाचक, हैजे की उत्तम औषधि है।

मुस्तकाद्यवटी—नागरमोथा, पीपल, देशी कपूर, हींग मुनी ये प्रत्येक १०-१० ग्राम, अफीम २ १/२ ग्राम, सबको पीसकर कागजी नीबू के रस में मर्दन कर मटर समान बटी बनाकर रख लें। मात्रा—१ से ४ वटी तक। २-२ घण्टे के अन्तर पर, अर्क सौफ अथवा अर्क पोदीना के साथ सेवन करने से हैजा में लाभ होता है।

हिंवादिवटी—हींग मुनी हुई १० ग्राम, काली मिर्च १० ग्राम, देशी कपूर २० ग्राम, तीनों को अच्छी तरह घोट-पीस कर ताजे जल के साथ मटर बराबर वटी बना रखें। मात्रा—२-२ वटी, १-१ घण्टे बाद, रोगशान्त होने तक देते रहने से हैजा में आराम होता है।

उपद्रवों का उपचार

निद्रानाश—स्वर्णमाक्षिक मसम १ रत्ती, सपंगधा का चूर्ण ४ रत्ती, पीपलामूल का चूर्ण २ रत्ती इस एक मात्रा को ६ मासे मधु में मिलाकर सोने के दो घण्टे पूर्व देने से निद्रा आती है। अण्डी का काजल बनाकर नेत्रों में लाँजने से भी निद्रा आती है। धीरे-धीरे पैर दबाना चाहिए तथा मच्छरदानी बाँधना और रोगी के कमरे में सुगन्धित जड़ वस्तु चलाना।

अरति—स्वर्णसूतशेखर रस १ रत्ती, शवाल पञ्चामृत २ रत्ती, हृदयाण्वरस १ रत्ती, इसे शहद के साथ अथवा शर्बत अनार के साथ, दिन में तीन बार देने से लाभ होता है।

कषप—वृहत्वातचिह्तामणि रस १ रत्ती, शुण्ठ चूर्ण २ रत्ती अश्वगंध चूर्ण ४ रत्ती, दशमूल दवाय या रस्ता-सप्तक दवाय के साथ दो-तीन बार देना। महाविषगर्भ तैल तथा महानारायण तैल दोनों मिलाकर मर्दन करने से खान होता है।

भूषापात—पेशाब रुकने पर—चन्द्रपमावटी न० १ (भण्डू) २ रत्ती, मोक्षुरादि गुग्गुल ४ रत्ती, गोखरू के के दवाय के साथ आवश्यकतानुसार देना।

केले की जड़ का रस एक तोला, गर्म किया हुआ शुद्ध घी याधा तोला दोनों को मिलाकर पिलाने से पेशाब होता है। पलाय पुष्प १ १/२ तोला, कल्मी शोरा २ १/२ तोला दोनों को पानी में पीस पेड़ पर लेप लगाना। यदि बाध (शेषाष्ट पृष्ठ ४३३ पर पर)

संक्रामक

कामला

पर्याय—औपसर्गिक, कामला (Infectious Jaundice) चक्रकीटाणुजन्य (Spirochaetal) कामला, धील का रोग (Weil's disease)।

हेतु—इसका कारण कामलास्रावी अतिकृशलाणु (Lepto Spirochaeta-aemorrhagica) नामक चक्रकीटाणु है।

वासस्थान—इसका मुख्य संचयाधार जंगली घूहे होते हैं। इनके मूत्र से ये उत्सर्गित होकर भूमि और जल को दूषित करते हैं। पानी में ये दीर्घकाल तक रह सकते हैं। रक्तस्रावी कामला पीड़ितों में ये रक्त, यकृत वृक्को में पाये जाते हैं और उनके मूत्र में उत्तर काल में उत्सर्गित होते हैं। यह रोग जापान में बहुत होता है। भारतवर्ष के पास यह अन्दमान द्वीप में बहुत है और कलकत्ते में भी कभी-कभी मिलता है। यह एक व्यावसायिक रोग है जो आर्द्र खाने, नहरें, मोरी परनाला, धान और ईख के खेत, तालाब इनमें काम करने वालों में, खन्दकों के सैनिकों में, नाविकों में, मछली पकड़ने वालों में अधिक हुआ करता है, जब ये स्थान इन जीवाणुओं से सङ्दूषित रहते हैं।

संक्रमण—मनुष्यों में इसका उपसर्ग मुख्यतया त्वचा के द्वारा होता है, ये शरीर में त्वचा के व्रणों, क्षतो विदारों के द्वारा तथा त्वचा अधुण्ण होने पर भी प्रवेश कर सकते हैं। जलसपृक (Water sodden) त्वचा इसके लिए अनुकूल होती है। इसलिए तालाब में, धान के खेतों में, गीली भूमि में काम करने वाले इससे उपसृष्ट होते हैं। सङ्दूषित पानी के तालाब में स्नान करने से भी मनुष्य उपसृष्ट हो सकता है। इसके अतिरिक्त घूहे के मूत्र से दूषित खाद्यपेय पदार्थों के सेवन से भी इसका संक्रमण हो सकता है। कुछ लोगों के मत से इसके प्रसार में कोई दशक कीटक भी सहायता करता है। रोगी से स्वस्थ मनुष्य पर इसका संक्रमण प्रायः नहीं हो सकता।

प्रतिबन्धन—रोगी के मलमूत्र का अच्छी तरह नाश किया जाय। घूहे का नाश किया जाय। खाद्य-पेय घूहे से सुरक्षित रखे जाय। जहाँ पर यह रोग होता है वहाँ पर खानों में, खेतों में

खाना खाने से पहले हाथ खूब अच्छी तरह धोये जाय। पानी उबाल करके पिया जाय। नगे पैर न चला जाय। पैरों पर कहीं खरोचे, व्रण, घाव इत्यादि हों तो उनका सरक्षण पट्टीबन्धन इत्यादि से किया जाय। हाथ पैर धोने के लिए जमीन पर डकटा हुआ पानी का उपयोग न किया जाय। ऐसे पानी में स्नान भी न किया जाय क्योंकि उसके उपसृष्ट रहने की सम्भावना होती है। क्षमतावर्धन के लिए मृत चक्रकीटाणुओं से बनायी हुई मसूरी प्रयुक्त कर सकते हैं।

वील का रोग-चिकित्सा निर्देश

(१) भाण्डूर मसम ४ से ८ रत्ती मधु से, (२) नवायस लोह ४ से ६ रत्ती घृत से, (३) निशालोह २ से ४ रत्ती घृत से (४) कामलान्तक लोह २ से ४ रत्ती मधु से (५) घात्र्यारिष्ट १ से २ १/२ तोला समान जल से भोजनोत्तर। (६) लीवरजीन (Livergen), लिब ५२ (Liv. ५२) की टिकिया या पेय (७) इमेटीन हाइड्रोक्लोराइड (Emetine Hydrochloride), बाल (B A L) मेक्राफोलीन (Mecrafolin), लीवर एक्सट्रेक्ट (Liver Extract), विटामिन बी कम्प्लेक्स (Vit B Complex) इत्यादि के इन्जेक्शन यथा अवस्था, यथा मात्रा में देने चाहिये। सभी तुरन्त लाभकारी योग है।

संक्रामक यकृच्छोथ

हेतु—इसका कारण कोई विषाणु है और इसमें मुख्य विकृति यकृत के शोथ की होती है। इसलिए इसको विषाण्वीय यकृच्छोथ (Viral hepatitis) भी कहते हैं। यह रोग जानपदिक रूप धारण करता है। इसलिए इसमें कामला भी उत्पन्न होती है। इसलिए इसको जानपदिक यकृच्छोथ या कामला भी (Epidemic jaundice) कहते हैं। इसमें उत्पन्न होने वाला शोथ प्रसेकी (Catarrhal) स्वरूप का होने से इसको प्रसेकी कामला भी कहते हैं।

इसका उपसर्ग मनुष्योत्तर प्राणियों में नहीं होता। जो मनुष्य इससे पीड़ित होते हैं उनके रक्त और मल में विषाणु होते हैं। अतः रोगी के मल, दूषित जल, दूध तथा अन्य खाद्यपेय पदार्थों के सेवन से रोग का प्रसार होता है।

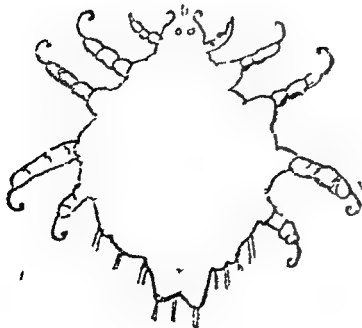
प्रतिबन्धन—रोगियों को अलग रखना जाय। मल-नाशन पर ध्यान दिया जाय। जो रोग से निवृत्त हुए हैं उनको कुछ काल तक खाद्यपेयादि से दूर रखा जाय। दिसूचिका अतीसार के समान अन्य उपायों को काम में लाया जाय। चिकित्सा संक्रामक कामला के अनुसार करें।



आयुर्वेद शास्त्र में कृमि रोग से विभिन्न जाति के २० प्रकार कृमियों का ज्ञान होता है। पुरीषज कृमि के अतिरिक्त अन्याय आयुर्वेदोक्त कृमियों का महत्व आज के युग में काफी कम हो चुका है—एतदर्थ सभी प्रकार के कृमियों का वर्णन अपेक्षित नहीं है। चरक संहिता में कृमि चार प्रकार के बताये गये हैं—पुरीषज, श्लेष्मज, शोणितज तथा मलज। इनमें से मलज कृमि—आम्यन्तर तथा बाह्य भेद से दो प्रकार के हैं। श्लेष्मज व पुरीषज कृमि के निदान समान है—पार्थक्य केवल स्थान भेद से है—जैसे श्लेष्मज कृमि आमाशय में तथा पुरीषज कृमि पक्वाशय में उत्पन्न होता है। सुश्रुत संहिता में कृमि तीन प्रकार के बताये गये हैं—पुरीषज, कफज व रक्तज मलज भेद पृथक् नहीं माना गया है। परन्तु अष्टांग हृदय माधव निदान तथा भाव प्रकाश में कृमि का भेद निम्न प्रकार है। मलज कृमि आम्यन्तर व बाह्य भेद से दो प्रकार। बहिर्मुख, कफ, रक्त व पुरीष से उत्पन्न होने के कारण चार प्रकार तथा नाम भेद से २० प्रकार बताया

गया है। माधव निदान तथा भावप्रकाश में “बाह्य” कृमि “मलोद्भूत”—अर्थात् शरीर के स्वेदादि मल से उत्पन्न बताया गया है—जो कि चरक संहिता के अनुरूप है। परन्तु अष्टांग हृदय में बाह्य कृमि “रक्तोद्भूत” कहा गया है। टीकाकार ने “रक्तैव बाह्यमलरूपेनोत्पन्ना बाह्या”—कहकर व्याख्या की है—जो कि समीचीन प्रतीत नहीं होता है। चरक संहिता व सुश्रुत संहिता में पुरीषज कफज तथा रक्तज कृमियों के नाम में भी अन्तर है—जो साय ही साय वर्णन किया जावेगा। चरक संहिता में सहज कृमियों का भी उल्लेख है—परन्तु ये रोग कारक न होने से रोगाध्याय में वर्णित नहीं है।

मलज कृमि—(चरक मतानुसार)—मल दो प्रकार का होता है—बाह्य तथा आम्यन्तर। वातादिदुष्ट बाह्यमल से उत्पन्न होने वाले कृमियों को मलज कृमि कहा जाता है। स्नान, प्रक्षालन आदि से शरीर की सफाई न रखने से मलज कृमि उत्पन्न होते हैं। केश और श्मश्रु, रोम, पक्ष्म और शरीर पर पड़ने कपड़े—ये मलज कृमियों के



लीख



रक्तज कृमि—(चरक मतानुसार)—जिन कारणों से कुष्ठ की उत्पत्ति होती है उन्हीं कारणों से रक्तज क्रिमियो की उत्पत्ति होती है। ये क्रिमि रक्त वाहिनी धमनियों और शिराओं में रहते हैं। ये आकृति में अणु (सूक्ष्म), गोल तथा पाद रहित (या अल्प पाद) होते हैं। इनमें से कई क्रिमि अति सूक्ष्म होने से आख से नहीं देखे जा सकते हैं। रक्तज क्रिमि लाल रङ्ग (ताम्र वर्ण) के होते हैं। केशाद, लोमाद, लोमद्वीप, सौरस, उदुम्बर और जम्बू माता—ये इनके नाम हैं। केश, श्मश्रु, रोम और पक्ष्म का नाश करना, व्रणगत क्रिमियों का रोम हर्ष, खुजली, सूई चुभने सी वेदना, व्रण में फिरना—ये कर्म हैं। जब ये कृमि अत्यन्त बढ़ते हैं तब त्वचा, रक्तवाहिनी, स्नायु, मांस,

तरुणास्थि आदि को नष्ट करते हैं। सुश्रुत के मतानुसार रक्तज क्रिमि—सयोग, मात्रा आदि से विरुद्ध पदार्थों और शाकादि के अधिक खाने से तथा अजीर्ण से उत्पन्न होते हैं। केशाद, लोमाद, नरवाद, दन्ताद, किष्किष, कुष्ठज तथा परिसर्य—ये सात इनके भेद हैं। ये कृमि वर्ण में रक्त या कृष्ण तथा स्निग्ध और चौड़े होते हैं। ये क्रिमि प्रायश्च. रक्तदोषज विकारों से उत्पन्न होते हैं।

कफज क्रिमि—(चरक मतानुसार)—दूध, गुड, तिल मछली, बानूप प्राणियों का मांस, मैदे से बने हुए मक्ष्य खीर, कुसुम के बीजों का तेल, अध-कच्चा-पका अन्न, सड़े हुए पदार्थ, क्लेद उत्पन्न करने वाले पदार्थ, सयोग, मात्रा आदि से विरुद्ध पदार्थ, असात्म्य पदार्थ, मधुर अन्न सत्त नये चावल का मात—इनके और हित-अहित पदार्थों को एकत्र मिलाकर खाने से कफज कृमि उत्पन्न होते हैं। उनके रहने का स्थान आमाशय है। ये जब बढ़ते हैं तब ऊपर की ओर, नीचे की ओर या दोनों ओर फैलते हैं। उनकी आकृति और वर्ण इस प्रकार के होते हैं कोई चौड़ी कपड़े की पट्टी जैसे और श्वेत वर्ण के, कई परिणाम में गोल, केंचुये की आकृति के और खलाई लिये हुए

शरीरस्थ कृमि के स्थान

जूं, लीखे

चर्मजूं समस्त शरीर में
(त्वचा के रोम जड़ में)

(आमाशय में) कफज कृमि

Tape Worm स्कीत कृमि (परीषज कृमि)

HOOK WORM कट्टू दाने (परीषज कृमि)

THREAD WORM सूत्र कृमि (परीषज कृमि)

रक्तज कृमि (नसों में)

वाह्य कृमि (दाद खान कोट)



कृमि के लक्षण



धूम, सूच्छी, आधा शीशी

पीनस रोग

अरुचि, हृदि, वगनेच्छा, दंत पीसना,
(लीदो) मोद में पानी गिरना

हृदय दाह

उदर शूल, कोष्ठवद्धता, अफरा

गूत्राशय दाह, अंग के अतिग

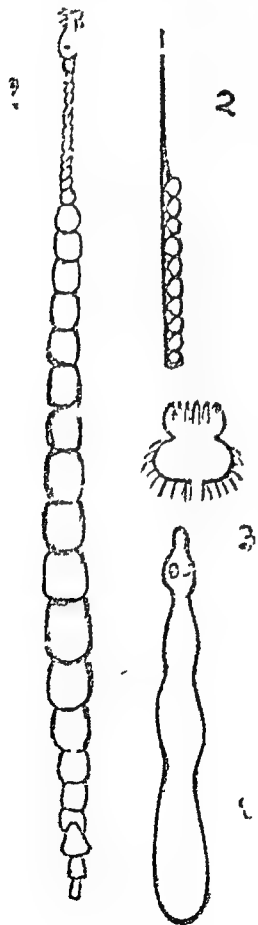
गण में दाह

गुदा में रसाज

प्रमेह, वीर्य श्राव, स्वप्न दोष



श्वेत वर्ण के, कई छोटे, लम्बे, तन्तु जैसे और श्वेत वर्ण के होते हैं। उपरोक्त तीनों प्रकार के कफज क्रिमियो के नाम हैं—अन्नाद, उदराद, हृदयाद, चुक्र, दर्भपुष्प, सीगन्धिक और महा गुद। जी मिचलाना, मुँह से सार निकलना, अरुचि, अपचन, ज्वर, मूच्छा, उबासी, छीक आना, आनाह, शरीर में पीडा, वमन, कृशता और शरीर रक्ष होना—ये कफज क्रिमियो का प्रभाव है। सुश्रुत के मतानुसार—मास, उदद, दूध, दही, और लेण के अति सेवन से कफज कृमि उत्पन्न होते हैं। कफ के प्रकोप से



१. पुरीपज (Tap Worm)
२. Whip worm
३. युक (Acari)
४. हृदयाद (Taenia Echinococcus)

दर्भ पुष्प, महा पुष्प, प्रलून, चिपिट, पिपीलिका और दारुण—ये ६ प्रकार के क्रिमि होते हैं। कफज कृमि सारे शरीर पर या सिर पर से रोयें वाले, पूँछ वाले, काले मण्डल वाले, धान्य के अंकु जैसे पतले और श्वेत वर्ण के होते हैं। मज्जा का भक्षण, श्रेष्ठ से चिपकना, तालु और कान में पाक उत्पन्न करना तथा शिरो-रोग, हृद्रोग, वमन और प्रति-श्याय उत्पन्न करना—ये कफज क्रिमियो का कार्य है।

पुरीपज क्रिमि—जिन हेतुओं से कफज कृमि होते हैं उन्हीं कारणों से पुरीपज कृमि भी उत्पन्न होते हैं। पुरीपज क्रिमियो का आश्रय स्थान पक्काशय है। ये जब बढ़ते हैं तब प्रायशः नीचे की ओर फैलते हैं—अत्यन्त बढ़कर जब आमाशय की ओर फैलते हैं तब रोगी के डकार तथा निश्वास में बिण्ठा की गन्ध आने लगती है। वर्ण और

आकृति में कई सूक्ष्म, गोल, श्वेतवर्ण तथा लम्बे, अनेक घागे सट्टण और कई स्थूल, गोल और श्याव-कान्ति, हरे या पीले रङ्ग के होते हैं। एकैक, मधेक, लेनिह, सङ्गल और मोगुगड-ये इनके नाम हैं। मल पतला करना, शरीर की कृशता, रक्षता तथा रोमहर्ष एव उदद के अन्त में सूई चुभने सी वेदना और पुत्रसी उत्पन्न करना—ये उनके कार्य हैं। ये कृमि कई बार गुदा के बाहर भी आते हैं। सुश्रुत के मतानुसार उदद, मँदे से बने हुए मधु पदार्थ द्विदल धान्य और पत्रशाकी को खाने से पुरीपज कृमि उत्पन्न होते हैं। अजव, विजय, किण्व, गण्डुपद, चुक्र और द्विमुन्य ये सात उनके नाम हैं। पुरीपज कृमि श्वेतवर्ण और छोटे होते हैं। इनमें से कई कृमियों की पूँछ चौड़ी होती है। ये कृमि गुदा की तरफ फैलते हैं और वहाँ सूई चुभने सी वेदना तथा शूल, अग्निमान्द्य, पाण्डुरोग, विष्टम्भ, वलक्षय, नालात्ताव, अरुचि, हृद्रोग और मन पतला—ये लक्षण उत्पन्न करते हैं। गण्डुपद कृमि रक्तवर्ण के और गुदा में कण्डु, शूल, पेट में गुटगुडाहट, मल पतला होना और जठराग्नि की मन्दता आदि लक्षण उत्पन्न करते हैं।

सामान्य निदान—चरक संहिता के अनुसार अजीर्ण, अत्यधिक भोजन, असात्म्य, विरुद्ध तथा मलिन भोजन, व्यायाम न करना, दिवानिद्रा, गुरु, अतिस्निग्ध, क्षीतल पदार्थ भोजन, उदद से बनाये हुए पिष्टकान्न सेवन, द्विदल धान, कमल के नाल और कन्द, पत्रशाक, मधु, सिरका, दही, गुड, यम्ता, तिलकलक, आनुप मास, उल्लो, चिवडा, मधु अम्ल द्रव पदार्थ—इनके सेवन से कफ और पित्त प्रकुपित होकर विभिन्न स्थान में बहु प्रकार के कृमियों की उत्पत्ति होती है। प्रायशः आम व पक्काशय में इनकी उत्पत्ति होती है। पाठान्तर में कफज कृमि आमाशय में पुरीपज कृमि पक्काशय में एव रक्तज कृमि धमनियों में ही प्रायशः उत्पन्न होते हैं।

सामान्य लक्षण—सुश्रुत मतानुसार कृमिरोग उत्पन्न होने पर ज्वर, शरीर में वर्ण का परिवर्तन, आमाशय व पक्काशय में शूल, हृद्रोग, शरीर में अवसाद, चक्कर आना, अरुचि, अतिसार आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

चिकित्सा— प्रथमतः रोगी को वमन, विरेचन, आस्थापन तथा शिरोविरेचन के द्वारा अपकर्षण करना चाहिए। उसके बाद श्लेष्मा और पुरीष से विपरीत कटु, तिक्त, कषाय, क्षार तथा उष्ण द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए एवं निदानोक्त द्रव्यों का परिवर्जन करना चाहिए। एतदर्थं कृमिरोगाक्रांत व्यक्ति को ६ या ७ दिन दिन तक स्नेहन व स्वेदन के पश्चात् दूध, दही, गुड़, तिल, मत्स्य, आनूप मास, पिष्टकादिस्नेहयुक्त भोजन करावें। उसके पश्चात् रोगी को वमन, विरेचन तथा आस्थापन का प्रयोग करावें। वमन के लिए सुरसादिगण से साधित घृत का प्रयोग किया जाता है। मदनफल व पिप्पली चूर्ण के प्रयोग से भी वमन कराया जा सकता है। उसके बाद उपयुक्त विरेचन देना चाहिए। उसके पश्चात् जी, बैर, कुलत्य सुरसादि गण व विडग से साधित क्वाथ में स्वर्जिकाक्षार तथा लवण मिलाकर आस्थापन वस्ति प्रयोग करना चाहिए। वस्ति प्रयोग के पश्चात् रोगी को अल्प गरम जल से स्नान कराकर कृमिनाशक विडगादि द्रव्यों से सस्कारित भोजन देना चाहिए। भोजन के पश्चात् पूर्वोक्त द्रव्यों से साधित तैल से अनुर्वासन वस्ति का प्रयोग करें।

औषध चिकित्सा—प्रधानतः कफज तथा पुरीषज कृमि की आम्श्रुत चिकित्सा यहाँ वर्णन की जाती है। पहिले थोड़ा सा गुड़ खाकर बाद में वासी जलके साथ खुरासानी अजवाईन का चूर्ण २ से ३ मासे की मात्रा में खाने से कोष्ठस्थ कृमि बाहर निकल जाते हैं। पारिमद्रपत्र का स्वरस शहद के साथ, विडग चूर्ण शहद के साथ अथवा पलाश बीज चूर्ण तक्र के साथ सेवन करने से कृमि नष्ट हो जाते हैं। खजूर की पत्ती का स्वरस वासी करके पीने से कड़वी लौकी के बीज का चूर्ण तक्र के साथ तथा पलाश बीज व खुरासानी अजवाईन चूर्ण के सेवन से कृमिनाश होता है। कच्ची सुपारी २ माशा पीसकर २ निबु के रस में घोटकर पीने से अथवा खजूर की पत्ती का स्वरस व निबु वा रस १-१ तोला मिलाकर पीने से कृमि नष्ट होता है। पलाश बीज, इन्द्रियव, विडङ्ग, नीमछाल व चिरायता चूर्ण २ से ३ मासे की मात्रा में ३ दिन तक सेवन करने से कृमि बाहर निकल जाता है। पारसीकादि

चूर्ण (खुरासानी अजवाईन, नागरमोथा, पिप्पली, काकडा शृंगी, विडङ्ग व अतीस) २ से ३ माशा के साथ अथवा कृमिशाहूल चूर्ण (सोमराजी, विडङ्ग, चिरायता, कूटकी पलाशबीज, निशोथ, निम्ब व हरीतकी) २ से ३ मासे की मात्रा में गरम जल के साथ लेने से कृमिनाश होता है। कृमिशाहूल चूर्ण के प्रयोग से कृमियों के बाहर निकल जाने की सम्भावना है। अनार की जड़ का क्वाथ कृमिनाशक है—यह परीक्षा सिद्ध है।

रसौषधि—कृमि मुद्गर रस (विडङ्ग, कुचिला, पलाश बीज) मात्रा १ से २ रत्ती, कृमिघातिनी (सोमराजी बीज, कम्पित्तक, पलाश बीज) मात्रा ३ से ४ रत्ती, कृमिकालानल रस (कज्जली, लौह, वत्सनाभ, विडङ्ग) मात्रा १ से २ रत्ती, कृमिकोष्ठानल रस (जयपाल, मनसिल, हरिताल, सोमराजी, विडङ्ग-स्तुहीक्षीर में मर्दन) मात्रा-१ रत्ती, विडगादिलौह (हरिताल, लौह विडङ्ग) मात्रा २ रत्ती आदि औषधि कृमिरोग के लिए उपयुक्त अनुपानों के साथ प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है।

विडगारिष्ट का प्रयोग भी लाभदायक है। त्रिफलाघ घृत (मै० २० कृमि रोगाधिकार), विडगादिघृत (मै० २०) आदि भी प्रयोग किया जाता है। बाह्य कृमि में विडगादि तैल, घृ विडगादि तैल, धुस्तूर तैल (मै० २०) आदि जू लीख आदि में प्रयोग किया जाता है और उससे लाभ होता है।

रक्तज कृमि की चिकित्सा कुष्ठ के अनुरूप है।

पथ्यापथ्य—दुग्ध से बना हुआ पायसान्न, मास, घृत, दही, पत्रशाक, मधुर तथा अम्लरस युक्त पदार्थ का सेवन निषिद्ध है।

पाश्चात्य मतानुसार आयुर्वेदोक्त मलज तथा पुरीषज कृमियों को Helminths कहते हैं। साधारण भाषा में इसको Worms कहते हैं और इनकी विभिन्न जातियों का वर्णन पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्र में उपलब्ध है। इनमें से (१) Taenia Saginata एवं Tenia Solium—जिसे साधारण भाषा में Tape Worm या स्फीत कृमि (२) Oxyuris Vermicularis जिसे Thread Worm या सीविक (पूत) कृमि, (३) Ancylostoma Duodenale



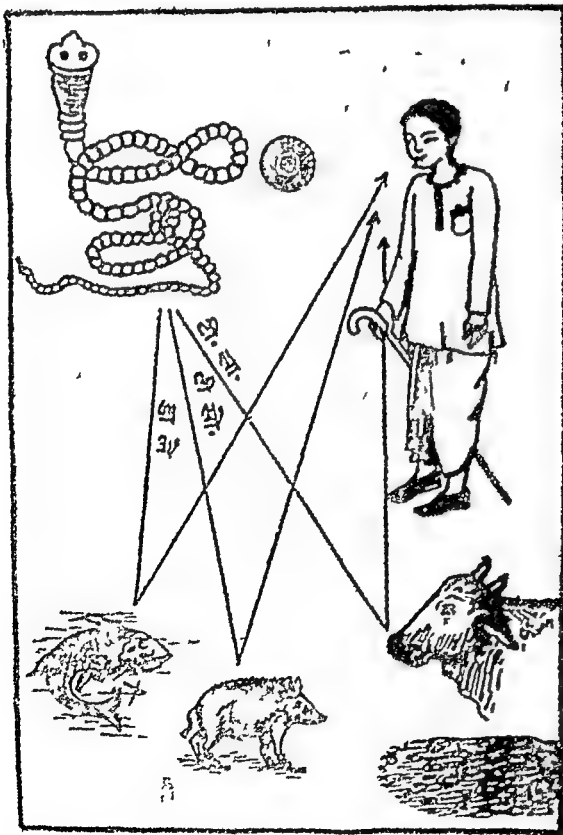
जिसे साधारण भाषा में Hook Worm, या अंकुण कृमि कहा जाता है (४) *Ascaris Lumbricoides* जिसे Round Worm या गणूपद कृमि कहा जाता है। (५) *Trichuris Turchura* जिसे whip worm या प्रतोद कृमि कहते हैं। (६) *Dracunculus Medicensis*—जिसे साधारण भाषा में Guinea worm अथवा नइखा कहाते हैं—ये ६ प्रकार के कृमि प्रधान हैं।

१. (अ) Tape worm—*Taenia Saginata*, स्फीत कृमि—ये कृमि १४ से २४ फीट तक लम्बे होते हैं। इसका सिर एक परन्तु सूट चार हैं। मनुष्यों में पूर्णरूप से न पका हुआ गोमांस खाने से इसका संक्रमण होता है। इसका शरीर १ हजार से भी अधिक भागों में विभक्त है और मनुष्य के क्षुद्रांत की श्लेष्मधराकला में चिपका रहता है। इससे पाचन सम्बन्धी तथा नाड़ी सस्यान सम्बन्धी

रक्षण जैसे अरुचि, अत्यन्त क्षुधावृद्धि, अग्निमात्र, उदर में वेदना, शूल, अतिमार आदि उत्पन्न हो सकते हैं। वयस्कों में नाड़ी सस्यानज लक्षणों के रूप में प्रधानतः नाड़ी दोर्बल्य एवं बन्धों में शिरः शूल, आक्षेप आदि लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। मल में कृमि के टुकड़े अथवा सगटे अण्डे मिलने से रोग निर्णय हो सकता है।

(ब) *Taenia solium* (सूकर कृमि)—ये कृमि ७ से १० फीट लम्बा होता है। इसका भी एक सिर व ४ सूट हैं—इसके अतिरिक्त दो श्रेणी में २६ छोटे-छोटे अंकुण होते हैं। मनुष्यों में पूर्णरूप से न पका हुआ सूकर का मांस खाने से इसका संक्रमण होता है। इसका शरीर करीब करीव ८५० भागों में विभक्त है। ये कृमि भी मनुष्य के अन्त की श्लेष्मधरा कला में चिपका हुआ रहता है। इस कृमि के संक्रमण से *Taenia Saginata* के समान लक्षण उत्पन्न होता है।

चिकित्सा—रोगी को दो दिन तक तरल पथ्य—जैसे दूध, साबूदाना, बार्ली का पानी, यूप, फलों का रस, शक्कर मिलाकर देना चाहिए और मज को साफ रखना

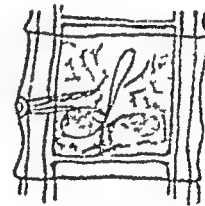


स्फीत कृमि उपसर्ग

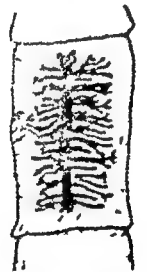
टी० सा०—गव्य कृमि, टी० सा०—सोकर कृमि
टा० ले०—मत्स्य कृमि



(अ)

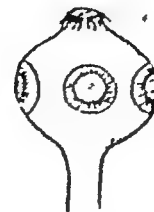


(ब)

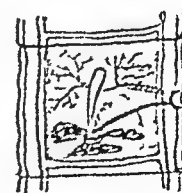


(स)

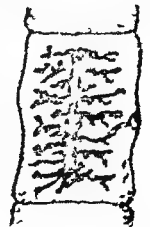
टीनिया मोलियम—(अ) सिर (ब—स) प्रजनन संस्थान



(अ)



(ब)

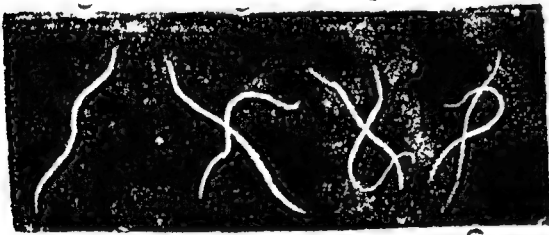


(स)

टीनिया सेजिनाटा—(अ) सिर, (ब—स) प्रजनन संस्थान

चाहिए। उसके पश्चात् Ext Filicis lip. ३० बूँद कैपसूल में भरकर सुबह ८ बजे से शुरू करके २०-२० मिनट पर ४ खुराक देनी चाहिये। उसके बाद १० बजे Mag Sulph अथवा Sod Sulph $\frac{1}{2}$ औंस की मात्रा में प्रयोग करना चाहिये। जुलाब देने के पश्चात् जो मल निकले उसे छानकर काले रङ्ग के कपड़े या काँच पर कृमि के सिर के लिए खोज करनी चाहिए। एरण्ड तेल कभी भी प्रयोग में लेना नहीं। इससे विषक्ति का संक्षण उत्पन्न होता है। अगर कृमि का सिर न दिखाई पड़े तो १० दिन के बाद पुनः उन औषधियों का प्रयोग पूर्वोक्त रूप से कराना चाहिए—अथवा तीन महीने का अवकाश देना चाहिये जिससे अगर कृमि जीवित रह गया हो तो उसके शरीर का अंश पुनः निकलना शुरू हो जावेगा अथवा Carbon Tetrachloride पूर्ण वयस्को के लिये अधिकतम मात्रा ३ सी.सी. कैपसूल में भरकर दिया जा सकता है और उसके ३ घण्टे के बाद पूर्वोक्त लवण जातीय विरेचक देना चाहिये।

(२) Thread worm (Oxyuris vermicularis or Enterobias vermicularis—(सौत्रिक कृमि)—ये कृमि



Thread worm (सूत्र कृमि)

पुरुष जाति के २ से ५ मि. मि एव स्त्री जाति के ८ से ११ मि. मि लम्बा होता है। ये वृद्धन्त्र में विशेषतः कृष्णलिका में रहते हैं एव रात्रि में रोगी के सोने के बाद मादा कृमि मलद्वार के पास आकर बच्चे देते हैं। इससे मलद्वार में खुजली उत्पन्न होकर रोगी को काफी तकलीफ होती है। इसके कारण मलद्वार के आस-पास विचर्चिका, खुजली आदि उत्पन्न होकर निद्रानाश तथा नाडी दोबल्य उत्पन्न कर सकता है। बस्ति की उत्तेजना, बार-बार मूत्र त्याग, मलमार्ग का बाहर निकल आना, श्लेष्मास्राव तथा प्रजनन सम्बन्धी विकृति उत्पन्न हो सकती है। छोटी



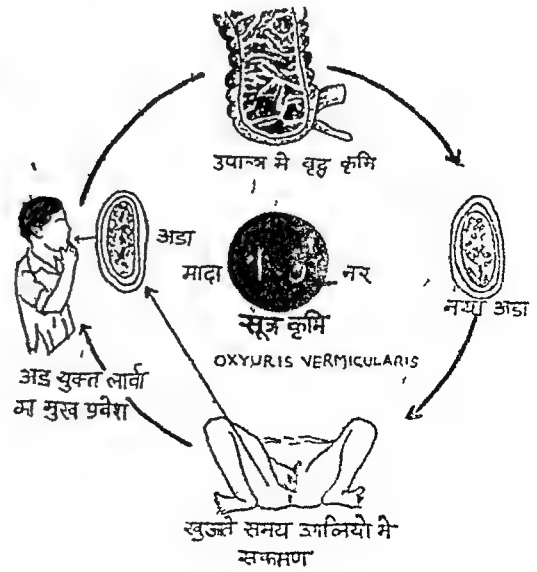
सूत्र कृमि

लड़कियों में योनिस्त्राव भी इससे उत्पन्न हो सकता है। कभी-कभी कृमियों के वामाशय तक पहुँचना तथा अन्त-पुच्छ प्रदाह उत्पन्न करना भी देखा जाता है। रोगी के मल में ये कृमि कम दिखाई पड़ते हैं—परन्तु मलद्वार के आस-पास अथवा रात को जब खुजली शुरू हो जाय तो रई से मलद्वार के आन्दर तक पोंछ लेने से मादा कृमि दिखाई पड़ सकते हैं।

चिकित्सा—ये कृमि

खुजली के समय पर अगुली तथा नाखूनो

द्वारा सक्रमित होता है। अतः हाथ, विशेषतः नाखूनो की सफाई परमावश्यक है। कपड़े भी इस तरह से दूषित हो सकते हैं जिसका भी शोधन परमावश्यक है। खुजली शुरू होने से ही ४ से ८ औंस Hypertonic



(१ पाइन्ट में १ औंस) लवण घोल से वस्ति प्रयोग करना चाहिए। कारण इस समय ही कृमियाँ अधिकतम संख्या में मलमार्ग में मौजूद रहते हैं। वस्ति प्रयोग के पश्चात् Yellow oxide of mercury मलहम मलद्वार के भीतर व बाहर लगाना चाहिए। Gentian violet इस कृमि के लिए विशेष घातक है। एतदर्थ Keratin Coated टिकियाँ मिलती हैं। $\frac{1}{2}$ ग्रेन से १ ग्रेन की मात्रा में प्रतिदिन ३ बार भोजन के पहले ८ दिन तक दी जाती है। पूर्ण १ सप्ताह के पश्चात् यह क्रम फिर से चालू किया जा सकता है। इसकी विपक्रिया से अरुचि, जी मिचलाना, उदर की मांसपेशियों में ऐंठन तथा वमन हो सकता है। नमकयुक्त नारियल के दूध से वस्ति क्रिया करने से विशेष लाभ होता है। Carbon Tetrachloride भी पूर्वोक्त विधि से प्रयोग करने से इस कृमि में भी लाभ होता है।

३. Hook worm (Ankylostoma Duodenale)

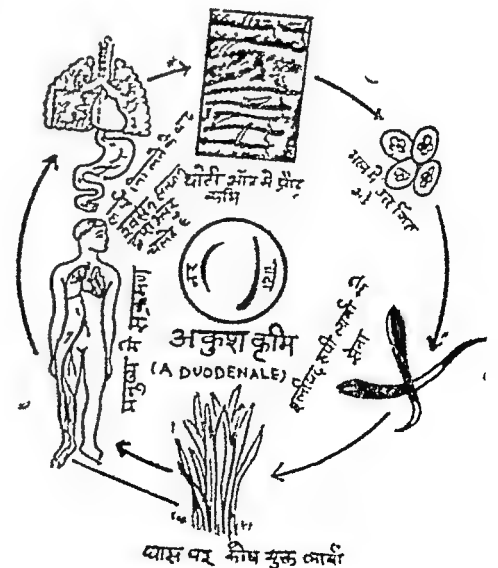
अंकुश कृमि—इन कृमियों के पुरुष जाति ८ से १० मि.मि. और स्त्री जाति १२ से १८ मि.मि. तक लम्बा हो सकता है। इसका मुख चिंवर काफी बड़ा होता है और उसमें २ जोड़े दांत सामने रहते हैं। मनुष्य शरीर में ये कृमि पैरों की त्वचा के मार्ग से रक्तवाहिनियों के जरिये से हृत्पिण्ड के दक्षिण भाग एवं तत्पश्चात् वहाँ से फुफुस, श्वासनलिका, अग्निलिका आदि होकर अन्त में इसके स्वभाविक आवास स्थान क्षुद्रांत्र की श्लेष्मधरा कला में चिपक कर रहता है और रक्त के सहारे पनपता है। प्रथमतः यह कृमि त्वचा के ऊपर घदाह की उत्पत्ति करता है जो कि दो सप्ताह में ठीक हो जाता है। रोग सक्रमण के कारण ३-४ महीने में, तीव्र आक्रमण के क्षेत्र में १-२ महीने में रोग के लक्षण उत्पन्न होते हैं—इस रोग में

विशेषतया रक्ताल्पता—जो कि Microcytic Hypochromic र्थणी की होती है—इस रोग में विशेषतया उत्पन्न होती है। रक्त के परिमाण में वृद्धि परन्तु रक्त कणों की संख्या में कमी होती है। प्रायशः १० लाख से २५ लाख तक रक्तकणों की गणना हो सकती है एवं रजबाण (Haemoglobin) १० से २५ प्रतिशत होता है। रंजनांक (Colour index) कम होकर ५ बन जाता है। श्वेत कणों की संख्या स्थानाधिक अथवा उसमें मामूली वृद्धि हो सकती है। Eosinophil जातीय श्वेतकणों की संख्या बढ़कर अनुपात अवश्य ही बढ़ जाता है। साधारण आक्रमण में शारीरिक तथा मानसिक अवसाद, खट्टी हँकार, आमाशयोर्द्धभाग में वेदना, दिल का घटकना तथा दम फूटना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। तीव्र आक्रमण में कपाल तथा नासागुद में पीलापन, शरीर की त्वचा सूखी तथा मटमला रंगयुक्त, श्लेष्मधरा कला की पाण्डुता, श्वास कष्ट, फास, दिल की घटकन, पैरों में शोथ अथवा फुफुस या हृत्पिण्डधरा कलांतराल में लाव सचय, आमाशयोर्द्धभाग में वेदना, आमाशय विस्फार, कोष्ठबद्धता तथा हृदय की परीक्षा में रक्ताल्पताजग्य अस्पष्ट ध्वनि (Haemic murmurs) सुनाई देती हैं। यह रोग मनुष्य की शारीरिक तथा मानसिक कर्मशक्ति में काफी हानि पहुँचाता है—जिससे राष्ट्र को आर्थिक क्षति पहुँचती है और औपसर्गिक रोग प्रवण बना देता है।



अंकुश कृमि का अनुप्रस्थ काट

अंकुशकृमि उपसर्ग का मुख्य मार्ग



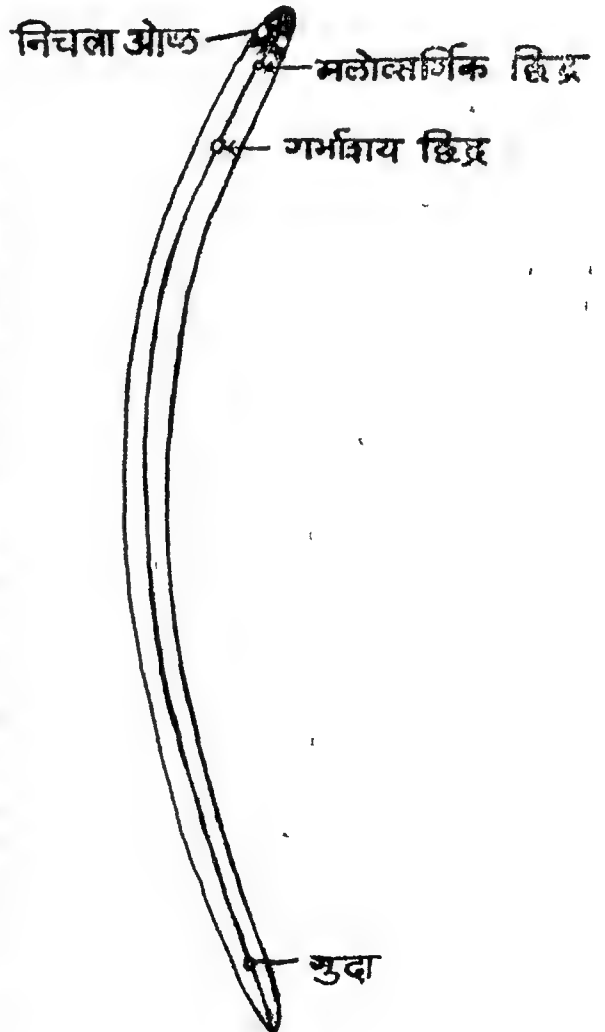
रोग निर्णय—उष्ण कटिबन्ध देश में Microcytic Hypochromic श्रेणी की रक्ताल्पता, विशेषतः Eosinophil जातीय श्वेत कणों की अनुपात वृद्धि के साथ देखने से इस रोग का सन्देह होना चाहिये और मल की परीक्षा से इस रोग का निर्णय सुनिश्चित कर लेना चाहिये।

इस रोग में यद्यपि मृत्यु कम होती है—तो भी इस व्याधि से मनुष्य कार्याक्षय हो जाते हैं। दूसरे औपसर्गिक रोगों के शिकार बन जाते हैं। बच्चों में इस रोग का प्रभाव बहुत ही खराब होता है—क्योंकि उनकी शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि रुक जाती है।

चिकित्सा—सफाई का प्रबन्ध बहुत ही उत्तम होना चाहिये। पाखाना की सफाई, बिछा की व्यवस्था तथा सक्रमित जमीन का शोधन—रोग प्रतिषेध के लिये इन बातों पर अधिक ध्यान देना चाहिये। इस रोग के लिये (१) Tetrachlorethylene (२) Carbon Tetrachloride एवं (३) oil of chenopodium—ये तीन औषधियाँ विशिष्ट मानी जाती हैं। पूर्वोक्त दोनों औषधियाँ oil of chenopodium के साथ प्रयोग करने से अधिकतर लाभ होता है। इन औषधियों के प्रयोग के बाद सवणजातीय विरेचन का प्रयोग करना चाहिये जिसका उद्देश्य औषधि तथा कृमि—दोनों को निकाल देना है। मल की परीक्षा करनी चाहिये और निकले हुए कृमियों को गिनना चाहिये। सात से दस दिन के बाद पुनः मल की परीक्षा करनी चाहिये। अगर कृमि के अण्डे दिखाई पड़े तो पुनः औषधियों का प्रयोग करना चाहिये।

Tetrachlorethylene की मात्रा पूर्ण वयस्को के लिये २ से ३ सी. सी. है। यह सबसे निरापद तथा सस्ता कृमिनाशक औषध है और एक ही खुराक में दिया जाता है। इस औषधि को कैप्सूल में भरकर अथवा $\frac{1}{4}$ से १ औंस Mag. Sulph के घोल में १ सी. सी. oil of chenopodium मिलाकर पिला देना चाहिये। प्रातः खाली पेट में इसका प्रयोग किया जाता है और जब तक विरेचन अच्छी तरह से न हो जाय तब तक भोजन नहीं करना चाहिये। आवश्यकता होने पर पुनः Mag Sulph का प्रयोग कर विरेचन कराया जा सकता है।

Carbon Tetrachloride - की मात्रा पूर्ण वयस्को के लिये २ से ३ सी. सी. है। यह औषधि कैप्सूल में,





दूध में, अथवा Mag Sulph के घोल में मिलाकर दी जा सकती है। इस औषधि की प्रयोग विधि भी Tetrachlorethylene के समान ही है। इस औषधि का प्रयोग निम्न प्रकार से भी किया जा सकता है। १½ सी. सी. Carbon Tetrachloride एवं ½ सी. सी. oil of chenopodium ½ औंस Mag Sulph के घोल में मिलाकर सुबह खाली पेट में पिला दें। १ घंटा बाद फिर से इसका प्रयोग करें। आवश्यकता होने पर ३ घंटे बाद पुनः Mag Sulph का प्रयोग किया जा सकता है। इस औषधि की अधिक मात्रा से यकृत में सड़न की उत्पत्ति हो सकती है और उसके लक्षण के रूप में वमन, यकृत में वेदना तथा स्पर्शसहिष्य, कामला, रक्त मूत्रता अथवा सामयिक मूत्राघात आदि लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। इससे मृत्यु तक हो सकती है। अतः मद्यपानासक्त, क्लेसियम की कमी, यकृत पाथी सकोच अथवा वृक्क रोगों से पीड़ित व्यक्तियों में इस औषधि का प्रयोग नहीं करना चाहिये। oil of chenopodium—इसकी मात्रा पूर्ण वयस्कों के लिये १ से २ सी. सी.। इस औषधि को अकेले कैपसूल में भरकर अथवा पूर्वोक्त दोनों औषधियों के साथ मिलाकर Mag Sulph के घोल में प्रयोग किया जा सकता है। अकेले प्रयोग करने से ½ सी. सी. की मात्रा में आधे आधे घंटे में २ घंटा तक अथवा एक ही खुराक में २ सी. सी. देकर लवण जातीय विरेचन का प्रयोग करना चाहिये। इससे साग्रहिक विप-क्रिया की उत्पत्ति हो सकती है। १० दिन के भीतर इस औषधि का पुनः प्रयोग नहीं करना चाहिये। विपक्रिया के क्षेत्र में Digitalis अथवा Epinephrine का प्रयोग उपदिष्ट है। इसकी कोई रासायनिक विरोधी द्रव्य नहीं



है। रोग लक्षणों में कमी तथा मल में अण्डों की अनुपस्थिति से रोग निरामयता का ज्ञान हो सकता है।

४ Round Worm (Ascaris Lumbricoides—गण्डुपद कृमि)—इन कृमियों के पुरख जाति ६ इंच और स्त्री जाति १२ इंच तक लम्बा हो सकता है। इसका स्वामाविक आवासस्थान क्षुद्रान्त्र है। इन कृमियों के अण्डे मनुष्य खाद्य अथवा पानीय जल के साथ निगल जाते हैं। क्षुद्रान्त्र में पहुँचकर कृमि के अण्डे अन्तःप्राचीर में प्रवेश करता है जहाँ वे रक्तस्रोतों के जरिये से फुफ्फुस में पहुँच जाता है। कभी कभी इससे श्वासक पथ की उत्पत्ति भी हो सकती है। फुफ्फुस से वे श्वास नलिका, अग्ननलिका आदि के जरिये से क्षुद्रान्त्र में पहुँच जाता है रोग सक्रमण से २ से २½ महीने में मल में इस कृमि के अण्डे निकलने लगते हैं।

लक्षण—पुर्णविक्षव कृमि क्षुद्रान्त्र में रहकर विष-क्रिया के द्वारा, यांत्रिक उपाय अथवा प्रतिफलित क्रिया से द्वारा रोग लक्षणों को उत्पन्न कर सकता है। वयस्क रोगियों में दस्त-चकत्ते निकलना, चेहरे पर सूजन, बच्चों में दाँतों को किड़किड़ाना, अनजाने शय्या में मूत्र निर्गम, आक्षेप आदि उत्पन्न हो सकता है। बहुसंख्या में कृमि एक साथ गुच्छाकार में अन्त्र में अवरोध की सृष्टि भी कर सकता है। कभी कभी अन्त्र विदारण तथा उदर्याकसा शोथ को उत्पत्ति हो सकती है। इतस्तुतः भ्रमणशील कृमियों से आन्त्रपुच्छ प्रदाह अथवा अग्न्याशय या पित्त-वाही स्रोत में अवरोध उत्पन्न करके कामला, यकृत में पहुँचकर विद्रधि या पित्ताशय प्रदाह आदि उत्पन्न कर सकता है।

चिकित्सा—इस रोग के लिये oil of chenopodium (१½ सी. सी.), Tetrachlorethylene तथा Carbon Tetrachloride ३ सी. सी. विशिष्ट औषधि है। प्रयोग विधि भी पूर्ववत्। Santonin ३ से ५ ग्रैन तक का भी प्रयोग लाभदायक है। यह औषधि ३ दिन लगातार या १ दिन के अन्तर से प्रयोग करनी चाहिये। इसके बाद Mag. Sulph का प्रयोग करना आवश्यक है। Calomel का भी प्रयोग किया जा सकता है—परन्तु कभी भी Castor oil या तैल जातीय कुछ भी विरेचक औषधि का प्रयोग नहीं करना चाहिये, इससे विपक्रिया



की उत्पत्ति हो सकती है। करीब करीब ४८ घंटे के बाद कृमि मल मार्ग से निकल आता है। मल परीक्षा में इस कृमि के अण्डे की स्थायी अनुपस्थिति ही रोग निरामय की प्रतीक माननी चाहिये।

(५) Whip worm (Trichuris Trichiura—प्रतोट कृमि—ये कृमि लम्बाई में १½ इंच होते हैं और प्रायः उण्डुक में ही निवास करते हैं। इसका सामना भाग भागे के समान होता है। खाद्य या पानीय के साथ कृमि के अण्डे मनुष्य शरीर में प्रवेश पाकर उण्डुक में बच्चों को उत्पन्न करता है। यह कृमि वहाँ की श्लेष्मधरा कक्षा में बिपककर रह जाते हैं। कभी-कभी ये अन्त्रपुच्छ, धृष्टन्त्र अथवा शेषान्त्रक को आक्रमण करता है। इस कृमि के आक्रमण से कोई खास लक्षण उत्पन्न नहीं होता है। कभी-कभी दबोड़े चक्के आदि निकलते हैं। रक्त में Eosinophil की अनुपात वृद्धि हो सकती है। कभी-कभी आन्त्रपुच्छ प्रदाह अथवा उदर्याकला प्रदाह उत्पन्न होता है। अजवाइन का सत्व (Thymol) तथा oil of chenopodium से लाभ मिलता है।

(६) Guinea Worm (Dreacnular medinensis नहरूआ)—भारतवर्ष में यह रोग विशेषरूप से राजस्थान में बहुत होता है। इस कृमि की मादा जाति ४० से १२० सेंटीमीटर तक लम्बी होती है। सक्रमण के पश्चात् यह कृमि मनुष्य के त्वचान्तर्गत तन्तुओं में निवास करता है और करीब-करीब १२ महीने में यह त्वचा में आकर अपने शरीर से कुछ विषैली खीज निकालते हैं। जिसके कारण वहाँ एक फफोले की सृष्टि होती है और कुछ दिनों में वहाँ एक क्षत की उत्पत्ति होती है। जल के सम्पर्क में आने के पश्चात् प्रतिफलित क्रिया से क्षतस्थल में आगत उमरा हुआ उसका गर्भाशय फट जाता है। जिसमें से छोटे छोटे भ्रूण कृमि निकलकर जल में मिल जाते हैं। इस जल के सेवन से मनुष्य इस कृमि से सक्रमित होता है। कृमि से स्रुत विषले पदार्थ—जिससे फफोले पड़ जाते हैं का यदि शरीर में क्षोषण होता है तो प्रोटीन असहनशीलता के लक्षण उत्पन्न होते हैं। अगर जल सस्पर्श के बिना ही गर्भाशय फट जाय तो वहाँ एक निर्दोष (Aseptic) ऋण की उत्पत्ति होती है। अगर त्वचा के बाहर आने पर खींचकर बाहर निकालते समय यह

कृमि टूट जाय तो कृमि आन्त्र्यन्तर तन्तु में सिकुड़ जाता है। उसके साथ Staphylococcus, B coli या Strepto-coccus के सक्रमण से वहाँ ऋण, त्वचान्तर्गत प्रदाह, सन्धि शोथ व प्रदाह अथवा रक्त विषमयता की उत्पत्ति हो सकती है।

लक्षण—पुर्वरूप में खुजलीयुक्त चक्के का निकलना (४० प्रतिशत क्षेत्र में)—जिसके साथ हृदयावसाद, वमन, अतिसार, श्वास कष्ट, Eosinophil के अनुपात में वृद्धि आदि उत्पन्न होकर कई घण्टों में फफोला पैदा हो जाता है। दोनों पैरों में आक्रमण अत्यधिक मात्रा में (८६ ५%) दिखाई पड़ता है। इसके पश्चात् क्रमशः दोनों हाथ, मध्याग, नितम्ब तथा फल कोप में आक्रमण दिखाई पड़ता है। इस रोग की परिणति में मांस कण्डराओं में स्थायी सकोष अथवा सन्धियों में जड़ता आदि की उत्पत्ति हो सकती है। नाडी तन्तुओं में प्रदाह अथवा मांसपेशियों में वात वेदना आदि लक्षण त्वचाभ्यन्तर में कृमियों के चूना जातीय पदार्थ परिवर्तन के कारण उत्पन्न हो सकता है।

चिकित्सा—रोगी किस अवस्था में चिकित्सायें उपस्थित होता है इसी के ऊपर चिकित्सा कार्य निर्भर है। Protein के असहनशीलता का लक्षण में Adrenaline (1 in 1000) १० बूंद का सुचीवेध विशेष लाभदायक है। फफोले उत्पन्न होने पर वहाँ क्षत शोषक घावों से शुद्धिकरण विशेष आवश्यक है। उसके पश्चात् कृमि को बाहर निकालने का प्रयत्न करना चाहिए। इसलिये धीरे-धीरे खींचकर निकालना और साथ ही साथ मालिश करना चाहिए। शल्य चिकित्सक इस समय स्थानिक सज्जालोप के सहारे चोरा लगाकर कृमि को निकाल सकते हैं। त्वचा के ऊपर Ethylchloride छिड़काने पर कृमि का अवस्थान काफी स्पष्ट हो जाता है जिससे शस्त्र प्रयोगों में मार्गदर्शन भी हो सकता है। अभी भी कृमि को प्रतिदिन धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा खींचकर निकालने तथा नीम की पत्तियों, निर्गुण्डी की पत्ती आदि से साधित जल से जब तक गर्भाशय शून्य न हो तब तक प्रतिदिन प्लावित करने की प्रथा चालू है। कृमि को प्रतिदिन खींचकर एक बारीक लकड़ी में लपेट कर उसी स्थान पर बांधकर रख दिया जाता है। परन्तु खींचते समय किसी भी तरह से कृमि टूट न जाय इसके

ऊपर विशेष ध्यान रखना चाहिये। व्रण की उत्पत्ति होने पर सवाई की सहायता से कुमि के खात का पता लगा कर वहाँ शस्त्र प्रयोग करना चाहिये। अन्यथा नदियों की चिकित्सा तदनुसार करनी चाहिये।

उपरोक्त कुमिरोगों के लिये आयुर्वेदीय चिकित्सा पूर्व वर्णन के अनुसार ही करनी चाहिए। प्राच्य तथा पाश्चात्य औषधियों के समवेत प्रयोग से अधिकतर लाभ हो सकता है। Guinea worm को प्रचलित भाषा में "नहृन्ना" या "नारु" कहते हैं। इसके लिये कुछ अनुशुत योग दिये जा रहे हैं। जल शोधनादि प्रतियेद्यात्मक चिकित्सा के अतिरिक्त इनके प्रयोग से लाभ होता है—

(१) ईसबगोल, कलिहारी, प्याज, देशी साबुन, सिन्दूर, यत्सनाम, हिंगु, अफीम व कपूर समभाग कुट पीसकर शीशी में रख लें। व्रण अथवा नाडी व्रण की उत्पत्ति होने पर इस चूर्ण का १ या २ तोला, २० तोले पानी में डालकर पकाना और दवाँ चलाते रहना। जब प्रलेप के उपयुक्त गाढ़ा हो जाय तब इसे उतारकर किसी हरे पत्ते पर रखकर बांधते रहने पर शीघ्र ही लाभ हो सकता है।

(२) मिलावा, मुर्दाशिल, सिन्दूर, घुरासानी अजवायन, देशी मोम प्रत्येक २० तोला, तिल तेल $1\frac{1}{2}$ घेर निम्न विधि से बनाना। पहिले मिलावे को सावधानी से सरोते से काटकर तेल में डालकर काला-काला भून लें। तेल को छानकर अलग रख लें। अब मिलावा, मुर्दाशिल व घुरासानी अजवायन को सूव चारीक पीस लें। तेल को आग पर रखकर गरम करने के पश्चात् उसमें मोम डाल दें। जब पिघल जाय तो सिन्दूर डाल दें और करछली से जल्दी-जल्दी हिलाते रहे जिससे गाढ़ा न पड़ जाय। जब सिन्दूर अच्छी तरह से मिल जाय तो बाकी चीजों को कड़ाही में डाल दें। जल्दी-जल्दी अच्छी तरह से मिटाकर उतार लें। इस मरहम को आक के पीले पत्ते पर रखकर नहृन्ना के स्थान पर बाँध दें। ३ दिन पट्टी बाँधने पर आराम हो जाता है। (३) यदि कुमि निकलना रुक जाय या टूट जाय तो रोहितक के पत्ते को पीसकर लुगदी बनाकर उस पर बाँध दें। २४ घण्टे के पश्चात् तमाम विष व दूटा हुआ कुमि रस्सी के रूप में निकल जावेगा। (४) भुनी हिंगु १ रस्ती १ तोला मिथी में मिला-

कर २१ दिन तक गिनायें और काली रसी में पीनकर लेव करें।

सभी कुमि रोगों की आयुर्वेदिक चिकित्सा—

(१) पन्नाश बीज, नीम की छान, ज्वर ११, त्रिगुणता, वायविज्ज प्रत्येक १ तोला तैल ज्वर ११ चूर्ण करें। ३ माशा चूर्ण पुगने गुड के साथ रात्रि को सोते समय ७ दिन तक दें। सभी प्रकार के कुमियों को नष्ट करने वाला योग है।

(२) गोषा, त्रिफला, वेपथर और सहजन बीज ५-५ माशा तथा जल १० तोला लेकर आधा घण्टा जल देव रहने तक बसाव कर छान लें। इनमें पीपल चूर्ण ४ रस्ती तथा विज्ज चूर्ण ४ रस्ती मिलाकर प्रातः साय दें। सम्पूर्ण प्रकार के कुमि नष्ट होते हैं।

(३) कुमिमुद्गर रस (२० मा० म०) १-५ माशा या कुमिघातिनी बटो १-१ गोत्रो प्रातः साय उपरोक्त न्याय नं० २ के साथ दें।

(४) मिर्जित गोत्र (२० मा० म०) की १-१ गोली मधु के साथ प्रातः साय दें।

कुमि रोग की आधुनिक चिकित्सा

(५) सैन्टोनिन (Santonin) $\frac{1}{2}$ से $\frac{3}{4}$ ग्रेन ५ वर्ष के बच्चों को तथा १२ वर्ष तक के बच्चों को ३ ग्रेन तक रात्रि में सोते समय दें। यह मधुमेह कुमिनाशक है।

(६) सैन्टोनिन ३ ग्रेन, कैलोमेल १ ग्रेन, मोडावाई कार्ब ३ ग्रेन, ग्लूकोज ५ ग्रेन की १ मात्रा बनाकर रात्रि सोते समय दें तथा दूसरे दिन सवेरे कोई कोष्ठशोधक विरेचन देना चाहिए।

(७) हेल्मासिड विद सिना (Helmacid with senna) के ग्रेन्यूट $\frac{1}{2}$ से १ चाय का चम्मच भर कर दिन में तीन बार देने से कुमि रोग नष्ट होता है।

(८) एन्टीपार, एण्टेसील, फिस्टोयड्स जेनशियन नाइलेट, टेट्राकैप, सिगलाजान, हेट्राजान इत्यादि पेटेंट योगों की टिकिया या पेय देने से शीघ्र कुमि रोग नष्ट होते हैं।

(९) सम्पूर्ण लीवर एक्सट्रेक्ट (Whole Liver Extract) १ या २ सी सी की मात्रा में प्रति तीसरे दिन दें।



अपनी अभिज्ञता—Indian Council of Medical Research, New Delhi द्वारा शासकीय आयुर्वेद महा-विद्यालय, ग्वालिपर में जो अनुसन्धान कार्य चलाया गया है—उसमें कृमि रोग पर पलाशबीज की उपयोगिता पर भी कार्य किया गया। पलाश बीज को रात को पानी में भिगा दिया जाता था और ३६ या ४८ घंटे बाद उसकी ऊपर की लाल छिलका निकाली जाती थी। ऊपर के लाल छिलके अतिरिक्त विपैले हैं। यह शुद्ध शुद्ध से प्रयोग के द्वारा देख लिया गया था। उसका काफी वमन, जी मिचलाना, शारीरिक अवसाद, अतिसार आदि लक्षण उत्पन्न होते थे। छिलका निकाले हुआ पलाश बीज को घूपमें सुखाया जाता था और कूट छान कर बारीक चूर्ण उपयोग में लिया जाता था। उस चूर्ण को ४१४ रत्ती की मात्रा में कैपसूल में भर कर रोगी को प्रयोग कराया जाता था। प्रारम्भ में ४-४ घंटे में २१२ कपसूल गण्डुपद तथा सौत्रिक कृमि के रोगियों को दिया जाता था। इससे पहले रोगी को अच्छा विरेचन कराया जाता था और कैपसूल देने के बाद भी आवश्यकता होने पर विरेचक औषधियों का प्रयोग किया जाता था। इससे गण्डुपद कृमि पर अच्छा लाभ मिलता था। परन्तु बाद में एक ही मात्रा में ६ से ८ कैपसूल देकर उसका फल देखा गया इससे फल अधिकतर अच्छा था और काफी सख्या में गण्डुपद कृमि बाहर निकल जाते थे। रोगी की हालत में काफी सुधार होता था और जब तक ऐसा एक भी गण्डुपद कृमि निकलता था तब तक इसका प्रयोग किया जाता था। विमाजित मात्रा में पलाश बीज के प्रयोग से कुछ जी मिचलाना, कभी वमन, क्षुधामान्द्य आदि अनसिप्रेत लक्षणों की उत्पत्ति होती थी, किसी किसी रोगी में २-१ बार वमन भी हो जाता था। परन्तु रात्रि को सोते समय पूर्ण मात्रा में औषध प्रयोग करने पर ये लक्षण बहुत ही कम उत्पन्न होते थे। २-१ रोगी में ४-६ महीनों के बाद इस रोग से पुनराक्रमण की सूचना मिलती थी। हो सकता है—यह रोग का पुनराक्रमण हो अथवा पूर्ण रोग की जीर्णोद्भवा हो। किन्तु पलाशबीज के इस प्रकार प्रयोग से लाभ अत्यन्त मिलता था और रोगी पूर्ण स्वस्थ समझ कर घर चले जाते थे। सौत्रिक कृमि के रोगियों में मुख मार्ग से प्रयोग करने पर आशानुरूप फल नहीं मिला था। उन

रोगियों में प्रातः पहिले गरम जल से वक्षि प्रयोग के पश्चात् पलाश बीज के क्वाथ से वक्षि दी जाती थी। इससे अच्छा फल मिला था। साधारणतः पलाशबीज के क्वाथ की ४ औंस मात्रा Retentive enema के रूप में दी जाती थी और २-४ दिन में मल कृमिरहित तथा रोगी लक्षणों से मुक्त हो जाता था। बाद में १ दिन के अन्तर में, दो दिनों के अन्तर में इस तरह से अन्तर बढ़ाकर दो हफ्ते में रोगी सम्पूर्ण आराम में होते थे। परन्तु मुख मार्ग से पलाशबीज का प्रयोग पूर्णरूप से विपैली प्रतिक्रिया से मुक्त नहीं है—इस पर ध्यान देकर पलाश बीज पर अधिकतर अनुसन्धान कार्य अपेक्षित है।

—कविराज श्री एस एन बोस, डी एस सी ए, आयुर्वेद बृहस्पति इत्यादि, भूतपूर्व प्रिन्सिपल, दयानन्द आयुर्वेद कालेज, जालन्धर तथा आयुर्वेद विश्वभारती, सरदार शहर, राजस्थान तथा भूतपूर्व रिसर्च ऑफिसर, महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय, इन्दौर तथा इन्डियन काउन्सिल आफ मेडिकल रिसर्च, नई दिल्ली-१

(पृष्ठ ४२० का शेषांश)

घण्टे में पेशाव न हो तो फिर से नया लेप लगाना चाहिये।

देशी कपूर की डली को मूत्रेन्द्रिय के अग्रभाग पर रखने मूत्र होता है। उत्तरवक्षि (खर केथेटर) का उपयोग कर मूत्र निकालना चाहिए।

विसृजता—स्मृतिसागर रस २ रत्ती, ब्राह्मी चूर्ण ४ रत्ती, शखाहुली चूर्ण ४ रत्ती, सीरप शख पुष्पी के साथ देना। शिर पर बादाम का तैल, ब्राह्मी तैल का मर्दन करना चाहिए। रोगी की अवस्थानुसार उक्त औषधियों की मात्रा एवं अनुपान में परिवर्तन करना चाहिये।

पथ्य

रोग शांत होने के बाद भी एक सप्ताह तक अन्नाहार नहीं देना। अग्निदीप्त होने पर दो दिन तक आधा पाव ताजी छाछ में ३ माशा लवणमास्कर चूर्ण डालकर पिलाना या हीय-जीरे से बघारकर सेंधानमक मिलाकर देना। इस प्रकार २-२ घण्टे बाद पिलाना चाहिए। रोगी की स्थिति सुधरती जाय और जैसे-जैसे भूय बढ़ती जाय जैसे-जैसे छाछ की की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिए।

—कविराज हरिवल्लभ म द्विवेदी सिलाकारी शास्त्री निरजन-निवास, चकराघाट, सागर (म.प्र.)

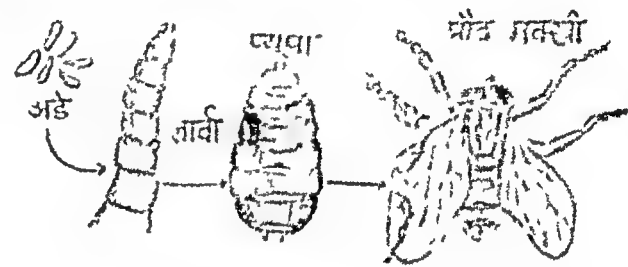
घरेलू मक्खनी

मक्खनी की जीवनी - मक्खनी की आयु एक महीने के लगभग होती है। वह अपने जीवन में ५-६ बार अण्डे देती है और प्रत्येक बार अण्डों की संख्या १००-१५० तक होती है। अर्थात् एक मक्खनी में एक मक्खनी २००० मक्खनियाँ उत्पन्न कर सकती है। घोंड़े की लीद, मल, फूडा-ककंद, तरकारियों के टुकड़े, छीलन इत्यादि अण्डे देने के स्थान होते हैं। अण्डों की वृद्धि के लिए आर्द्रता, और कुछ गरमी की आवश्यकता होती है। अनुकूल परिस्थिति में ८-२४ घण्टे। अण्डे से इल्ली बन जाती है। इसकी आयु २-५ दिन की होती है जिसमें यह तीन चोलियाँ बदलती है। इसके बाद कुप्पक की अवस्था आती है जिसकी आयु ३-७ दिन की होती है। कुप्पा से मक्खनियाँ निकलती हैं। इस तरह अण्डा, इल्ली, कुप्पक और मक्खनी इन चार अवस्थाओं में मक्खनी का जीवन विभक्त होता है जिसके लिए औसत १०-१२ दिन लगते हैं।

मक्खनी रोग कैसे फैलाती है? - मक्खनी की आदतें बड़ी खराब होती हैं वे मनुष्यों के पाखाना, थूक, बलगम, मूत्र इत्यादि त्याज्य चीजों से बहुत प्रेम करती हैं, उनको खाती हैं। खाने के पदार्थ वहाँ से उठकर मनुष्यों के भोजन के पदार्थों (जैसे रोटी, दूध, मिठाई इत्यादि) पर बैठती हैं, बैठते समय बिण्डा भी त्यागती हैं। भोजन को अपने थूक में घोलकर चूसा करती हैं। अतः पाखाने में जो जीवाणु होते हैं वे उनके टाँगों से, परो से, थूक से तथा बिण्डा से हमारे भोज्य में मिल जाते हैं। प्रयुक्त ब्रण पर बैठकर पुनः स्वस्थ आख, या ब्रण जादि पर बैठ कर भी सक्रमण फैलाती हैं।

मक्खियों से रक्षा—(१) अण्डे, इल्ली, प्यूपा का

नाश—घोंड़े का लीद, पाखाना, फूडा ककंद इत्यादि के नाश का तुल्य जीर उठा प्रयत्न करें। वहाँ पर मक्खियाँ अण्डे देती हैं वहाँ पर मोहाग्रे का १-२% या क्रिपेन (Creol) का ५% घोंघ छिड़ाने से अण्डे या इल्लियाँ मर जाती हैं। (२) मक्खियों का नाश—यह कार्य मक्खी पत्र कागजों (Fly-Papers) द्वारा, तार की जाती के पता द्वारा, पिचट वा अन्य कीटक नाशक कुम्हारों द्वारा, कार्मेलिन जैसे पिपेले पोत के द्वारा करें।



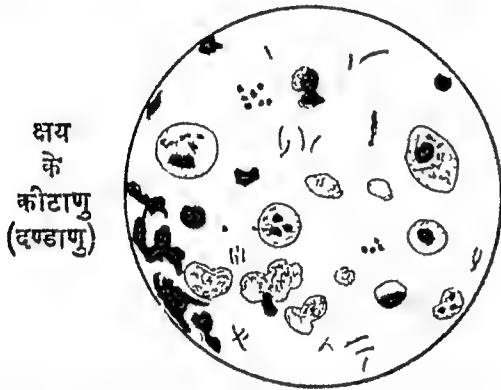
डि. डि. टि. (D D T.) - इसका पूर्ण नाम द्विच्लोरो द्विफेनिल त्रिच्लोरोथेन (Dichloro-diphenyl-trichloroethene) है। यह स्थिर स्वरूप का बहुगुणी कीटक नाशक है जिसके केवल स्पर्श से मक्खियाँ, मच्छर, गटमल, जूँ तथा अन्य कीटक समूल नष्ट होते हैं। इसका प्रयोग मिट्टी के तेल में बनाए हुए ५% घोल के रूप में किया जाता है। यदि दस्तान उपयोग कच्चे से घरो या कोपडियों के किवाड़ों पर तथा नित्तियों पर मास मर में एक बार किया जाय तो उस पर बैठने वाली सब मक्खियाँ मच्छर, किंगुर, खटमल इत्यादि कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

धूपेन्य षण्चोरेय (Benzene hexachloride (666)) - यह भी डि. डि. टि. के समान कीटक नाशक है। परन्तु बड़े पैमाने पर अभी तक प्रयोग नहीं किया गया है।

राजयक्ष्मा

पर्याय—क्षय, शोष, रोगराट्, तपेदिक, राजयक्ष्मा, Phthisis, Consumption, Tuberculosis

उपसर्ग स्थान—क्षयी गी और मनुष्य राजयक्ष्मा के उपसर्ग स्थान होते हैं। क्षयी गी के दूध में क्षय दण्डाणु



क्षय के कीटाणु (दण्डाणु)

उत्सर्गित होते हैं। मनुष्य में राजयक्ष्मा शरीर के प्रत्येक अंग प्रत्यग में (आमाशय को छोड़कर) हो सकता है और उसके अनुसार अस्थिक्षय, आत्रक्षय, ग्रन्थिक्षय इत्यादि नाम दिए जाते हैं। सबसे अधिक फुफुस में होता है और केवल उसी को क्षय या राजयक्ष्मा कहते हैं। जिस अङ्ग में विकृति होती है उस अंग के स्राव या मल में दण्डाणु पाए जाते हैं परन्तु फोफुसिक विकृति को छोड़कर अन्य अङ्गों की विकृति में इनकी संख्या अत्यल्प या नगण्य होती है। तृतीयावस्था के फुफुसक्षयी के २४ घण्टे के धूक में इनकी संख्या २ अङ्ग से भी अधिक रहती है। इसलिए रोग प्रसार की दृष्टि से फुफुसक्षयी उपसर्ग का प्रधान स्थान होता है।

सहायक कारण—(१) वंश—राजयक्ष्मा के लिए सत्सार की मनुष्य जाति के सब वंश (Race) एक से होते हैं और कोई भी अप्रवृणशील नहीं है।

(२) आयु—राजयक्ष्मा सब अवस्थाओं में हो सकता है। परन्तु बचपन में ४ साल की अवस्था तक कम होता है और उसमें उसका स्वरूप फोफुसिक की अपेक्षा मस्तिष्कावरणगत अधिक रहता है।

(३) घन्धे—जिन लोगों को धूलि, धूआँ, वालु, तन्तु इत्यादि से मरी हुई वायु में काम करना पड़ता है उनमें क्षय उत्पन्न होने की अधिक समावना होती है।

(४) परिस्थिति—अधिक जनसम्पर्क गन्धगी, तरी, अँधेरा, खराब हवा इत्यादि से युक्त गुआन मुहल्लो और मकानों में रहने वाले राजयक्ष्मा से अधिक पीडित होते हैं।

(५) सामाजिक कुरीतियाँ—परदा, बाल्यावस्था में मातृपदप्राप्ति और जल्दी जल्दी बच्चे होना, एक ही थाली से और प्याले से खान पान, इतस्तत्. थूकना।

(६) दारिद्र्य या श्रमाधिक्य—इन दोनों का घनिष्ठ सम्बन्ध रहता है। दारिद्र्य के कारण लोगों को अधिक काम करना पड़ता है। इसलिए यह रोग अल्पवेतन पर काम करने वालों में अधिक हुआ करता है।

(७) कुलजप्रवृत्ति—राजयक्ष्मा न कुलज है न सहज।

(८) अन्य रोगों से सहायता—बच्चों में अस्थिवक्रता, कुकुरखाँसी, रोमान्तिका, स्त्रियों में गर्भाविस्था और प्रसव, सब में विषमज्वर, कालाजार, मधुमेह इत्यादि रोग क्षय की उत्पत्ति में सहायता करते हैं।

संक्रमण—फुफुसक्षयी के धूक में अगणित यक्ष्म-दण्डाणु विद्यमान होते हैं। इसलिए रोगी का धूक सबसे भयावह उपसर्गकारी वस्तु होता है।

प्रतिबन्धन

आजकल अन्य अनेक रोगों के समान राजयक्ष्मा के लिए टीका इव्य उपलब्ध हो गया है। इसको बी० सी० जी० मसूरी कहते हैं। यह मसूरी राजयक्ष्मा दण्डाणुओं से (Bacilli) कालमेटो (Calmette) और ग्यूरिन (Guerin) नामक वैज्ञानिकों ने बनायी। इसलिए तीनों के आद्यक्षर लेकर उसका नामकरण किया गया। इन मसूरी में जो दण्डाणु हैं वे गव्य जाति के हैं और जीवित होते हैं। परन्तु विशेष संस्कार द्वारा उनकी विकार-



कारिता नष्ट की गयी है और क्षमताजनकता कायम रखी गयी है।

मात्रा— ०.५-१ सड्स्त्रिवाग्न्य (Mg)

मार्ग— इसका टीका चर्मन्तिर्गत लगाया जाता है— इससे कई बार स्थानिक विद्रधि उत्पन्न होती हैं और कभी-कभी तत्स्थान सम्बन्धित लसग्रथियां फूलती हैं या पकती हैं।

व्यक्तिगत प्रतिषेध—(१) रोगी को स्वतन्त्र, सुप्रकाशित और हवादार कमरे में रखें या क्षय भवन में भेज दें। (२) रोगी के थूक से रोग फैलता है, इसलिए थूक के नाशन पर ध्यान दें। (३) रोगग्रस्त व्यक्ति के कमरे में न सोवें। (४) बालक दुर्बल हो, उनको खसरा, कुकुरखांसी या अभ्य छाती के और गले के विकार हो तो उनकी तुरन्त चिकित्सा करावें। (५) सोने के कमरों की खिडकिया रात को पूर्णतया न बन्द करें।

राजयक्ष्मा की आयुर्वेदिक चिकित्सा

(१) वसन्त मालती १ २०, शिलाजत्वादि लोह २ २०, चन्दनादि लोह २ २०, प्रवाल पिण्डी २ २०, सितो-फलादि चूर्ण १ माष्ठा—इन सबको १ मात्रा बनाकर प्रातः सायं मधु एवं विषम मात्रा में घी के साथ लेने से क्षय की सभी अवस्थाओं लाभप्रद में योग है। १ माह तक लेना चाहिये।

(२) हिंगुलोत्थ पारद, शुद्ध गन्धक, शुद्ध सुहागा, ताम्र भस्म, सेंधानमक, मरिच चूर्ण, स्वर्ण भस्म, लोह भस्म, वग भस्म, रोप्य भस्म, स्वर्ण माक्षिक भस्म—प्रत्येक समभाग लेकर एकत्र कर क्रमशः एक एक दिन घट्टर रस, हरसिगार रस, दशमूल क्वाथ तथा पिरायता क्वाथ में सरल कर १ रत्ती प्रमाण की टिकिया बनावें। १-१ टिकिया मधु तथा श्वेत जीरा चूर्ण के साथ प्रातः सायं लेने से क्षय की सभी अवस्थाओं में लाभप्रद प्रधान योग है।

(३) श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन द्वारा निर्मित रुद्धन्ती कैपसुल (स्वर्ण वसन्त मालती युक्त) तथा कासनाशी प्रयोग करें।

राजयक्ष्मा की आधुनिक चिकित्सा]

(१) वायसोपास कैल कम सी० डी०, आइसोनेक्स पेलाजिड, विट्रापाइड, टीवीपाइड, आइसो-निया-पास, एनाजिड, एउवरोल, कैपेजाइड, कैलपास, डाइपैसोन, पामिजिड, पास(P A.S) पासोप्लोन, पी. ए सी मेक्सेमिन, विटापायड १००, आदि पेटेण्ट गोलियों में से किसी एक का सेवन योग्य चिकित्सक के निर्देश में करें।

(२) आइसोपाइड शर्वंत, एउवीराल, कोडोमोल, चयवनप्राण, काउलिवर आयल के साथ, जेनेविस डी, टीवीजाइड विद कैल्सियम पास वी विटामिन, शाकॉ-फेराल, फेरोडाल, आदि प्रमुख पेयों में से किसी भी पेय का उपरोक्त गोलीयों के साथ सेवन कराना चाहिये।

(३) एम्बिस्ट्रीन, स्ट्रेप्टोमाइसीन इत्यादि के इन्जेक्शन इस प्रकार लगाये कि कुल मात्रा ७०-८० ग्राम तक शरीर में पहुँच जाय। यह क्षय रोग के पेटेण्ट इन्जेक्शन हैं। इनके साथ पैन्विट, वोमिक्स इत्यादि मल्टीविटामिन युक्त इन्जेक्शनो का प्रयोग करने से क्षय रोगी शीघ्र ही लाभ प्राप्त करता है।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सभी प्रकार के रोगों को घर बैठे खुद दूर करें।

चिट्ठी-पत्री द्वारा हर प्रकार के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा के लिये प्राकृतिक-चिकित्सा-विशेषज्ञ डा० गनाप्रसाद गौड 'नाहर', रजना-निवास, बाग, आइना बीबी, ५८/१२३, हुसेनगज, लखनऊ-१ को लिखें।

रोहिणी या डिफ्थीरिया

गलेऽनिल पित्तकफौ च मूर्च्छितौ,
प्रहृष्य मांसं च तथैव शोणितम् ।
गलोपसंरोधकरैस्तथाक्रुरनिहंत्यसूत्रं,
व्याधिरियं हि रोहिणी ॥ सुश्रुत ॥

यह एक तीव्र औपसर्गिक रोग है जिसमें गले में खराबी होकर एक फिल्ली बन जाती है और विषमयता के कारण हृदय दोभंत्य, पेशियों का घात, वृक्क शोथ इत्यादि उपद्रव होते हैं। मृत्यु प्रायः गले की फिल्ली के कारण श्वासावरोध से या हृदभेद से होती है।

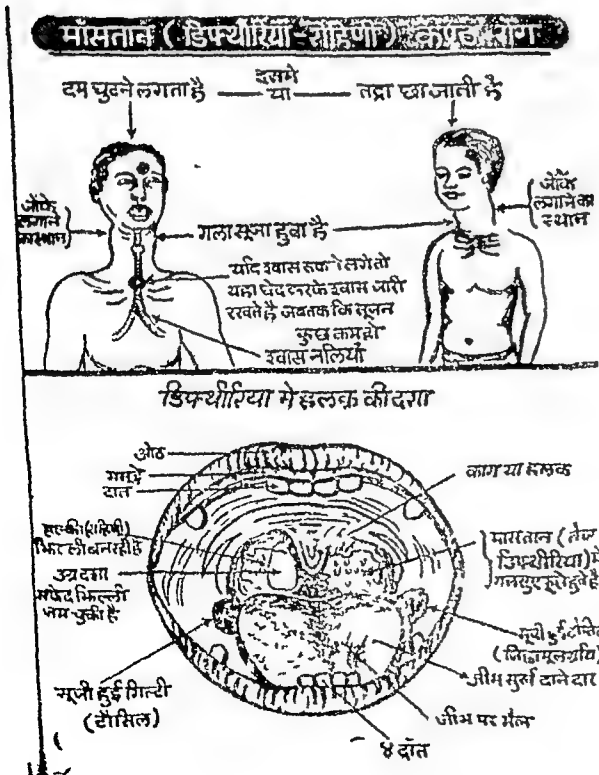
हेतु—इस रोग का कारण रोहिणी द. (B. Diphtheria)

या क्लेब्स लोफ्लर का दण्डाणु है। यह सलाई के आकार का ३-४ गुण लम्बा और आधा गुण चौड़ा होता है।

रोहिणी शीत और समशीतोष्ण प्रदेशों का रोग है। जहाँ पर यह तीव्र जानपदिक स्वरूप धारण करता है। भारतवर्ष में यह रोग बड़े शहरों में और पहाड़ों पर शीतकाल में और वर्षाऋतु में कभी-कभी हुआ करता है। यह बचपन का रोग है जो दस बारह साल की आयु तक अधिक हुआ करता है। रोमान्तिका, कुकुरखाँसी, इन्फ्लुएन्जा तथा गले के अन्य रोगों से पीड़ित हुए इसके जल्दी शिकार बन जाते हैं और उनमें यह रोग अधिक घातक भी होता है। रोगलब्ध क्षमता अल्पकालीन होने से कई लोग इससे दोबारा पीड़ित हो जाते हैं। कुछ बालक स्वभाव से ही इसके लिए अक्षम होते हैं। इस अक्षमता का ज्ञान शिक की कसौटी (Schick's test) द्वारा किया जाता है।

सक्रमण—रोगी के गले में जो कला होती है उसमें असंख्य दण्डाणु होते हैं। ये खासने, छीकने और बोलने के समय थूक और कला के सूक्ष्म कणों या बिन्दुरक्षेपों के साथ बाहर हवा में आते हैं और समीपस्थ मनुष्यों के मुख में श्वास द्वारा प्रवेश करके रोग उत्पन्न करते हैं। बालकों में प्रायः यह रोग पेन्सिल, रुमाल, तोलिया, गिलास इत्यादि मुख के साथ सम्बन्ध रखने वाली चीजों से तथा घुम्बन से फैलता है। दूध से भी यह रोग फैलता है।

वाहक इस रोग को फैलाने में बहुत भाग लेते हैं। रोगी के सम्पर्क में आने वालों में से बहुतेरे बालक स्वस्थ वाहक बन जाते हैं। प्रत्येक रोहिणी पीड़ित मनुष्य के मुख में रोग-निर्मुक्त होने के पश्चात् एक महीना तक दण्डाणु होते हैं। तदनन्तर वे आप से आप नष्ट होते हैं। क्वचित् ये दो तीन महीनों तक भी गले में रहते हैं। दण्डाणु उपस्थित होने की इस अवस्था में ये लोग अन्य मनुष्यों पर रोग का सक्रमण करते हैं।





प्रतिषेध—(१) प्रथकीकरण—रोगी को हवादार स्वतंत्र कमरे में या अस्पताल में अलग करना तथा गला, नाक, कान, मुख इनके स्राव से दूषित वस्त्रादि को अच्छी तरह विधोषित करना या जला देना ।

(२) टीका—रोहिणी में क्षमता बढ़ाने के लिए सक्रिय और निष्क्रिय दोनों पद्धतियों का उपयोग किया जाता है । रोगी के सम्पर्क में आए हुए लोग, जिनमें रोग की क्षमता नहीं है, जल्दी रोग से पीड़ित होने की सम्भावना होती है, इसलिए इनको प्रतिविष का टीका लगाया जाता है । इसकी मात्रा वयनिरपेक्ष १००० २००० एकक होती है । इस टीका से २४ घण्टे में क्षमता उत्पन्न होती है और ३-४ सप्ताह तक रहती है ।

सक्रिय क्षमता जनन—रोहिणी की क्षमता प्रतिविष जन्म होने के कारण इसमें शरीर में प्रतिविष उत्पन्न करने का प्रयत्न निम्न टीका द्रव्यों से किया जाता है—

(१) विष—प्रतिविष मिश्रण । (२) विषाम—प्रतिविष मिश्रण । (३) विषाम—प्रतिविष उर्णिकायें (T A F) (४) स्फटीनिस्सादित विषाम (A P. T) (५) विषाम (F. T) इनमें विषाम प्रतिविष उर्णिकायें और स्फटी निस्सादित विषाम इन दोनों का प्रयोग अधिक होता है क्योंकि इनमें ओरो की अपेक्षा क्षमताजनन की शक्ति

अधिक और तीव्र प्रतिक्रिया उत्पन्न करने की शक्ति कम होती है ।

(३) व्यक्तिगत उपाय—जिस घर में कोई व्यक्ति रोहिणी से पीड़ित हो उस घर में वच्चो को न भेजें तथा उस घर के लोगों के साथ उनका सम्बन्ध बन्द करे । मरक के दिनों में वच्चो को पाठशाला में न भेजें तथा प्रतिदिन नीरजी, पोटास परमेगनेट या हाइड्रोजन पेरोक्साइड के घोल से कुत्ला करावे ।

रोहिणी विकृति निर्देश—(१) डिप्थीरिया एंटी-टोक्सिन सीरम (Diphtheria Antitoxin Serum) २००० यूनिट से ३०००० यूनिट तक व्याधि की तीव्रता के अनुसार उचित मात्रा में केंरने से अभीष्ट लाभ होता है । प्रतिविष लसिका की मात्रा व्याधि का अधिष्ठान, उसकी गम्भीरता, विषमयता तथा उपद्रव आदि पर अधिक निर्भर करती है, अवस्था पर कम । व्याधि की तीव्रता आदि का निर्णय कर यथाशक्ति लसिका का प्रयोग एक ही पूर्ण मात्रा में करना चाहिए । इसके प्रयोग से रोहिणी दण्डाणु के विष का निर्विषीकरण होता है ।

(२) पेनिसिलीन या साइलोटायसिन का प्रयोग करने से द्वितीयक उपसर्गों का प्रतिकार होता है ।



निर्मल

(आयुर्वेदिक उत्पादन)

पेट की हर गड़बड़ी के लिये—

सुन्दर पैकिंग—२५—५०—१००—२५०—५०० टेबलेट

निर्माता गंगा फार्मास्युटिकल्स

विरार ४०१३०४ बम्बई

भस्म, रसरसायन, गुगुल, कूपीपक्व, पर्पटी के रिटेल

एवं थोक निर्माता एवं विक्रेता

सूचीपत्र मगवायें ।

संचालक—वृजमोहन शर्मा

वात श्लेष्मिक ज्वर

[[[Staphylococcus]]]

श्री वैद्य नथमल शर्मा 'कौशिक'

एक तीव्र सक्रामक रोग है जो ज्वर, प्रतिश्याय, सिरदर्द आदि प्रधान लक्षणों को लिए हुए होता है। इसका प्रसार शरीर से बसन्त ऋतु में होता है। उक्त रोग में श्लेष्मा विकृत होकर वात को प्रकुपित करता है अतः आयुर्वेदज्ञों ने इसे वात-श्लेष्मिक ज्वर के नाम से पुकारा है। सन् १९१२, १९१६ तथा १९५७ में यह महामारी के रूप में सम्पूर्ण विश्व में जोरों से फैला था।

कारण—

वातश्लेष्मिकरैवतिकफावासाशयाश्रयो।

बहिनिरस्य कोष्ठाग्नि रसगो ज्वरकारिणी ॥

वात तथा कफ को उत्पन्न करने वाले आहार विहारों के करने से वात तथा कफ ये दोनों कुपित होकर जब आमाशय में पहुँचते हैं तब वहाँ के आम रस को दूषित करते हुए कोठे की अग्नि की गर्मी को बाहर निकाल कर ज्वर उत्पन्न करते हैं। आधुनिक चिकित्सा शास्त्री इसे जीवाणु द्वारा उत्पन्न होना मानते हैं। इस जीवाणु को 'बैसिलस स्टाफिलोएज्जा' नाम दिया गया है। ये अति सूक्ष्म होते हैं तथा स्टैफिलोकोकस आरियस ((Staphylo coccus Aureus) भी रोगोत्पादक कारणों में से एक है—

क्षण—

इसमें यकायक तेज बुखार, सिर दर्द, जुकाम आदि को लेकर रोग का आक्रमण होता है। सम्पूर्ण शरीर में दर्द, कठ पृष्ठ में जलन, तेज खाँसी मुख मडल का रक्तम होना, तथा कमर की हड्डियों में दर्द होता है। ज्वर १०१° से १०४° तक चढ़ता है। जो ५-७ रोज़ रहकर अचानक उतर भी जाता है। बुखार तेज होते हुए भी नाड़ी की गति मंद होती है। आयुर्वेद में इस ज्वर के लक्षणों को निम्न श्लोक से स्पष्ट किया है—

स्तमित्यं पर्वणा भेदोऽनिद्रा गौरवमेव च।

शिरोग्रह प्रतिश्याय कास स्वेदा प्रवर्तनम् ॥

सन्तापो मध्यवेगश्च वातश्लेष्म ज्वराकृति ॥

शरीर का गीले कपड़े से ढका हुआ अनुभव होना, सधियों में दूटने की सी पीड़ा, शरीर में गुथता, शिरदर्द, जुकाम, खाँसी, सर्वांग से पसीने का अधिक निकलना, सताप तथा मध्य वेग से ज्वर ये सब लक्षण वातकफ ज्वर वाले रोगी के होते हैं।

प्रकार- नवीन चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से इसके पाच भेद हैं—

(१) ज्वर प्रधान—तीव्र ज्वर, शूल, पीठ व अस्थियों में पीड़ा, चक्कर आना, नेत्रों की श्लेष्मिक त्वचा का प्रदाह, कसजोरी आदि। सप्ताह भर ज्वर का तीव्र आक्रमण।

(२) श्वसन विकृति प्रधान—श्वसन यंत्र में प्रदाह, विपचिपा व दुर्गन्धयुक्त थूक आना, तेज खाँसी, फुफ्फु-सावरण शोथ तथा निमोनिया के सहस्र लक्षण।

(३) घातक लक्षण—सन्निपातिक लक्षण, ज्वर, जुकाम, खाँसी, हृदयावरोध, पक्षाघात, निद्राभाव आदि

(४) आन्त्रिक प्रकार—आन्त्र कला में विकृति, बमन, अतिसार, तथा कामला भी हो सकता है।

(५) वात संस्थान विकृति लक्षण—समानक वेदना, सिर दर्द, प्रलाप, दुर्बलता, पार्श्वशूल, उत्क्लेश आदि।

सापेक्ष निदान—इसका निदान मलेरिया, दण्डक ज्वर, न्यूमोनिया आदि को ध्यान में रखते हुए करना पड़ता है।

सुरक्षा के उपाय—रोगी को शुद्ध हवा, विश्राम, हल्के व सुपाच्य पथ्य की आवश्यकता होती है। रोगी परिचर्या का विशेष ध्यान रखना चाहिये अन्यथा न्यूमो-निया होवे का डर रहता है। रोगी के गले व छाती पर पचगुण तैल की मालिश करें। रोगी को विवर्ध न रहवे वे लेकिन ध्यान रहे निरेचक औषधि का प्रयोग हानि-

कारक है। सक्रमण के दिनों में गर्म नल में नमक मिला गरारे करना भी उपयुक्त है। रोगी जो नीच गिरी का तैल सु घाना चाहिये।

चिकित्सा

(१) पीपल, पिपरामूल कव्य, चीता और सोठ, इनका क्वाथ वात कफ ज्वर दूर करने वाला होता है।

(२) चिरायता, सोठ, गिलोय, कटेरी, बड़ी कटेरी, पिपरामूल, लहसुन और सम्मालू इन सबका क्वाथ बना कर पीने से वात-कफ ज्वर शीघ्र ही नष्ट हो जाता है।

(३) दशमल क्वाथ बनाकर उसमें पीपल का चूर्ण मिलाकर पीने से वात कफ सम्बन्धी ज्वर, अविपाक, अनिद्रा पसलियों में पीडा, श्वास तथा कास में लाभ होता है।

(४) अमलतास का गुदा, पीपरामूल, कुटकी, हरड इनका काढा पीने से शीघ्र ही वात कफ जनित ज्वर घात हो जाता है।

(५) विजोरे नीबू को काट उसमें से बीज निकाल कर सेंधा नमक, व काली मिर्च का चूर्ण डाल कर मुख में रख कर चूसने से वात कफ ज्वर में मुख शोष, मुख की जड़ता व अरुचि आदि नष्ट होते हैं।

(६) तुलसी के पत्ते, पुराना गुड तथा काली मिर्च का क्वाथ पीना भी फायदेमन्द रहता है।

विशिष्ट चिकित्सा

इस रोग में निम्न रसादि विशेष काम में आते हैं।

(१) महा लक्ष्मी विलास रस (नारदीय) (२) श्वास

दुष्ट या जोष प्रतिश्याय चिकित्सा

१. (अ) सित्तादि घूर्ण १ माणा, मधुयन्टी चूर्ण आधा माणा या मधुयन्टी सत्व ३ रत्ती, यवक्षार ३ रत्ती, कलमी शोरा १ माणा मधु से, ऐसी तीन मात्रा दिन में दें।

२ शुष्क कास में (ब) एलादि वटी, श्रेण्ठादि वटी, व्योपादि वटी में कोई सी एक चूसने को दें।

३. पीने को द्राक्षासव या द्राक्षारिष्ट या वासा-रिष्ट दें।

४ यदि खांसी तर है, कफ पतला निकलता है तो आनन्द भैरव रस २ रत्ती, टकण भस्म २ रत्ती,

कास चिन्ता मणि (३) त्रिभुज कीर्ति रस (४) शृंग भस्म (५) कस्तूरी भैरव (६) तथा चातुर्मेघान्तक रस इन्हे उचित मात्रा में मिला कर मधु के साथ दिन में तीन मात्रा दें।

मुख चुपनार्थ—(१) कर्पूरादि वटी (२) व्योपादि वटी (३) वनफसादि वटी।

शुष्क कास की अधिकता में—(१) शृंग भस्म (२) अन्नक भस्म (३) प्रवाल पिष्टि—इन्हे अरूमे के पत्ते, मुलहठी, बहेडा और सुहागे के फूने के नाथ शहद में चटावें।

रोग की प्रवृत्ति में—(१) सुतराज रस, (२) काल कुट रस, (३) सचेतनी वटी,

निद्रा नाश व प्रलाप आदि उपद्रव में—(१) महा-वात गन्धक रस, (२) कस्तूर्यादि वटी, (३) अन्नक भस्म।

हृत्प्रायरोध अधिक होने पर—(१) हिंगुलेश्वर रस, (२) पूर्ण चन्द्रोदय या त्रिलोक्य चित्तमणिरस अथवा रस सिन्दूर, (३) सितोपलादि चूर्ण के साथ दें।

चन्द्रामृत रस, फफेतेतु रस, कृष्ण चतुर्मुख रस, कफ कुठाररस ताजीसादी चूर्ण, सूर्य शेलर रस आदि भी लाभप्रद हैं। चिकित्सक उपर्युक्त योगों में अपनी आवश्यकतानुसार हेर फेर कर अवस्था, बलावल के अनुसार उचित मात्रा में दे सकते हैं।

—श्री वैद्य नयमल शर्मा "कोशिक"

ग्राम बड़गाव तह० मेड़ना (राज)

गोदन्ती भस्म, तालीसादि चूर्ण २ माणा तथा सेंधव २ रत्ती मिला मधु से तीन बार दिन में दें।

५ लक्ष्मी विलास रस, विषाण भस्म, गोदन्ती भस्म १॥-१॥ रत्ती आर्द्रक स्वरस, पानस्वरस ३-३ माणा को गर्भकर ठण्डा करके मधु से ३ बार दिन में दें।

६. पट्ट बिन्दु तैल नाक में ३-४ बूंद नित्य डालें।

७ दालचीनी को चन्दनवत पीस मस्तक पर लेप करें।

८ दोष पुराने होने पर—चित्रक हरीतकी अवलेह,

—क्षिपाण पृष्ठ ४४५ पर देखें



श्री डॉ० प्रकाश चन्द्र गगराडे

यह एक सक्रामक रोग होने के कारण इससे ग्रस्त बालक को अन्य बालकों के सम्पर्क से नहीं जावे देना चाहिए नहीं तो इस बीमारी को फैलने का मौका मिल सकता है। साधारणतया यह रोग ७ वर्ष से कम की आयु के बच्चों को होता है किंतु कभी कभी इसका आक्रमण बड़ों को भी हो सकता है। इसका कारणभूत जीवाणु हीमोफीलस पर्दुसिस (Haemophylus Pertussis) है। इसे वेसिलस पर्दुसिस भी कहते हैं।

लक्षण

कुकुरखासी का प्रारम्भ प्रायः सामान्य सर्दी जुकाम से होता है। श्वसन मार्ग में प्रदाह से नाक से पानी बहता है। सामान्यतः ऐसी अवस्था एक सप्ताह तक रहती है। कभी-कभी दो तीन दिन पश्चात् ही खासी के कठिन दौरे आना प्रारम्भ हो जाते हैं। इस समय शरीर में सुस्ती छाई रहती है, हल्का ज्वर भी रहता है। धीरे-धीरे खासी बढ़कर एक विशेष प्रकार की सुनाई देने लगती है, मानो कोई कुत्ता खास रहा हो। इस विशेष प्रकार की ध्वनि के कारण ही लोग इसे "कुकुर कास" के नाम से पुकारते हैं। यह ध्वनि साँस अन्दर लेते समय उत्पन्न होती है। जब इस खासी का दौरा पड़ता है उस समय बच्चे की हालत बड़ी दयनीय हो जाती है। बच्चा खासी को रोकने की कोशिश करता है, किंतु दौरा नहीं रुकता और सारा शरीर अकड़ सा जाता है। देखने वाले को खगता है मानो श्वास रुक जायेगा। इसी अवस्था में बड़ी तकलीफ के साथ साँस लेने पर 'हूप' की आवाज उत्पन्न होती है। बच्चे का चेहरे लाल हो सकता है। आँख और नाक से पानी तथा मुँह से थूक मिला हुआ कफ निकलता है। कफ या वमन हो जाने के पश्चात् ही दौरा समाप्त हो पाता है और बच्चा राहत पाता है।

इस प्रकार के दोरे प्रारम्भ में २-४ बार प्रतिदिन आते हैं और कुछ दिनों के बाद प्रति घण्टे आधे घण्टे से

आ सकते हैं। रात्रिकाल में इनकी संख्या अधिक होती है। दौरा आने के पूर्व ही बच्चे को इसका आभास हो जाता है। खाँसी के दौरे के अन्त में वमन होना या कफ निकलकर राहत पाना कुकुर खाँसी का एक निश्चित लक्षण है। भोजन एवं उत्तेजना से खाँसी आती है और दौरा प्रारम्भ हो जाता है। दो दौरों के मध्य बच्चा अपने को स्वस्थ समझता है। दोरे के डर के मारे बच्चा खाना कम खाता है। अतः भोजन व निद्रा की कमी के कारण बच्चे में कमजोरी आ जाती है। इस रोग का सामान्यतः व्याधिकाल ३ से ४ सप्ताह माना गया है। उसके पूर्व इसे खत्म करना एक कठिन कार्य है।

निदान व भविष्य—इस खासी का स्वर विशेष प्रकार का होने के कारण आसानी से निदान किया जा सकता है। आसपास की बस्ती में अन्य बच्चों का इस रोग से ग्रसित मिलना भी इसके निदान में सहायक होता है। कफ या वमन पदार्थ में एच० पर्दुसिस जीवाणु का मिलना भी इसका निदान सुगम करता है। यह बच्चों को जितनी कम आयु में होता है उतनी ही घातकता अधिक रहती है। कभी कभी श्वासावरोध के कारण मृत्यु भी हो सकती है। कुकुर खाँसी के पश्चात् कई ज्वर-सर्ग उत्पन्न हो सकते हैं। उनमें ब्राको प्यूमोनिया, हर्निया, गुदाभ्रश, स्वरभ्रम, उदरामय, मुँह से खून आना आदि प्रधान हैं।

चिकित्सा

बच्चों को प्रायः रोग के बाद ही खाँसी का दौरा आता है अतः इस बात को ध्यान में रखते हुए ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि बच्चा रोग ही न पाये। बच्चे के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए ऐसे पाच्य भोज्य पदार्थ की व्यवस्था करनी चाहिए जो पीठिक भी हो। खाल पदार्थ देने का उचित समय दो दौरों के मध्य का होता है। इसलिए इस बात का पता लगा लेना



चाहिए कि एक दोरे के बाद दूसरा दौरा कितने समय पश्चात् आता है। दौरा आने के १०-१५ मिनट पश्चात् हल्का पथ्य देना चाहिए जैसे—दूध, साबुदाना, वालों व फलों का रस इत्यादि जो कि दूसरे दोरे के आने के पूर्व ही पच जाना चाहिए। भ्रूषेण गोजन की व्यवस्था एक ही बार में नहीं करनी चाहिए। वच्चे के द्वारा उत्पन्न कफ या वमन आदि को नष्ट करने की व्यवस्था करनी चाहिए। सन्नामक रोग होने के कारण अन्य वच्चों के सम्पर्क में इस बीमारी से ग्रसित बालक को नहीं आने देना चाहिए।

(१) अङ्गुष्ठ के पत्तों के १ तोला रस में छः माशा शहद मिलाकर सुबह शाम चटाने से प्रायः हर प्रकार की खाँसी में बहुत लाभ होता है।

(२) मघान, काती मिर्चें एक एक तोला, जवापार ६ माशा, अनार का छिलका दो तोला कूटकर बेर के बराबर गोली बनायें। खाँसी जिसमें दम फूल जाय, कुकुर खाँसी में एक एक गोली मुह में रख कर चूसने से लाभ होता है।

(३) केले के पत्तों को सुटाकर (छाया में) मिट्टी के बर्तन में कड़ों में जलाकर मसम बनायें। एक रत्ती की मात्रा में शहद या मलाई में मिलाकर तीन चार बार चटावें।

(४) मुलहठी वन सत्व का प्रयोग भी इस रोग में लाभदायक पाया गया है।

(५) श्री ज्वाला आयु भवन, मामू भाजा रोड, अतीगढ द्वारा निमित्त ज्वाला वाल घुट्टी का सेवन कराते से यह बालकों के लिये सजीवनी का काम करती है। इसके सेवन से वच्चे का स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है। कुकुर खाँसी के इलाज के साथ-साथ इसे भी सेवन कराते से अधिक लाभ मिलता है।

(६) कासनाशी—हर प्रकार की हर खाँसी को दूर करने वाली, एक अनुभूत एवं प्रशसित अद्वितीय औषधि है। यह महत्वपूर्ण आयुर्वेदिक द्रव्यो से निमित्त होती है।

(७) श्वासहारी कैपसूल अल्प मात्रा में शहद में चटाने से लाभ होता है।

(८) सितोपलादि चूर्ण ४ रत्ती, प्रवाल मसम २ रत्ती प्रातः सायं शहद से या कासनाशी में चटावें।

(९) मक्के के भुट्टे की छूँछ को जलाकर नमक और यमानी सत्व $\frac{1}{4}$ भाग मिलाकर उचित भाग में दिन में २-३ बार मधु से चटाने से बहुत लाभ होता है।

(१०) कुकुर कासहर मिश्रण—प्रवाल पिष्टी और शृग मसम १०-१० तोले, गोदन्ती मसम, वसन्तोचन और गिलोय सत्व ५-५ तोले, छोटी इलायची के बीज २।। तोले लें। पहले वसन्तोचन और छोटी इलायची के दानों को अच्छी तरह खरल कर एक जीव कर लें। फिर शेष औषधियों को मिलाकर खरल कर लें। १ से २ रत्ती दिन में ३ या ४ बार वनफशा के शर्वत या शहद के साथ दें।

(११) इफेड्रेक्स (Ephedrex), क्लोरोमाइसेटोन पामीटेड विथ विटामिन बी कम्प्लेक्स, जेफ्रोल सीरप, सीरप पर्दुसिम, सिन्वोमाइसेटोन सीरप, हुपको-इत्यादि पेटेन्ट योगों को मात्रानुसार देने से कुकुर कास नष्ट हो जाती है।

(१२) पर्दुसिस मिक्सड वैक्सोन, हूपिंग कफ-वैक्सोन का उपयोग बहुत लाभकारी है। पहले $\frac{1}{2}$ सी. सी., दूसरे दिन $\frac{1}{2}$ सी. सी. मात्रा में तथा बाद में १ सी. सी. हर तीसरे दिन दें।

—डा० श्री प्रकाश चन्द्र गगराडे,

बी एस. सी., डी. एच. बी., विद्या रत्न

१०/३३ नाथं टी. टी. नगर, भोपाल (म.प्र.)

❀ प्राकृतिक चिकित्सा ❀

होम्योपैथी, वायोकेमिक, योगासन की
डिप्लोमा परीक्षाएँ

अप्रैल १९७६ में

५) भेजकर आवेदन पत्र मगायें

प्रिंसिपल

श्री डा हरि किशनदास श्रीमाली M Sc ND, BMS

आइडिचल नेचरोपैथिक कालेज (DH)

कटरा अबूतुराब, यहियागंज

लखनऊ-३ (उ.प्र.)

चेचक

— एक भयानक संक्रामक रोग

श्री वैद्य पं. गोपाल जी द्विवेदी

यह प्राण लेवा रूपनाशक संक्रामक बीमारी जो वायु-रस नामक (अति सूक्ष्म जीवाणु) से फैलती है। व्यक्ति में चेचक से बचने की प्राकृतिक अवरोध शक्ति नहीं होती। अतः इस रोग की सामान्य जानकारी जनसाधारण को रखना जरूरी है, बहनों के लिए तो और भी आवश्यक है क्योंकि उन पर ही बच्चों एवं परिवार की देख-रेख का भार होता है। यह बीमारी दूषित आहार, अम्ल, खवण, क्षार आदि विरुद्ध आहार से होती है। सार्वजनिक रूप से दूषित पेय जल वायु ऋतु परिवर्तन ऋतु विकृति एवं सक्रमण द्वारा इसका प्रकोप होता है। चूंकि वसन्त ऋतु में चेचक अधिक होती है, अतः इसे वासन्तिक रोग भी कहते हैं।

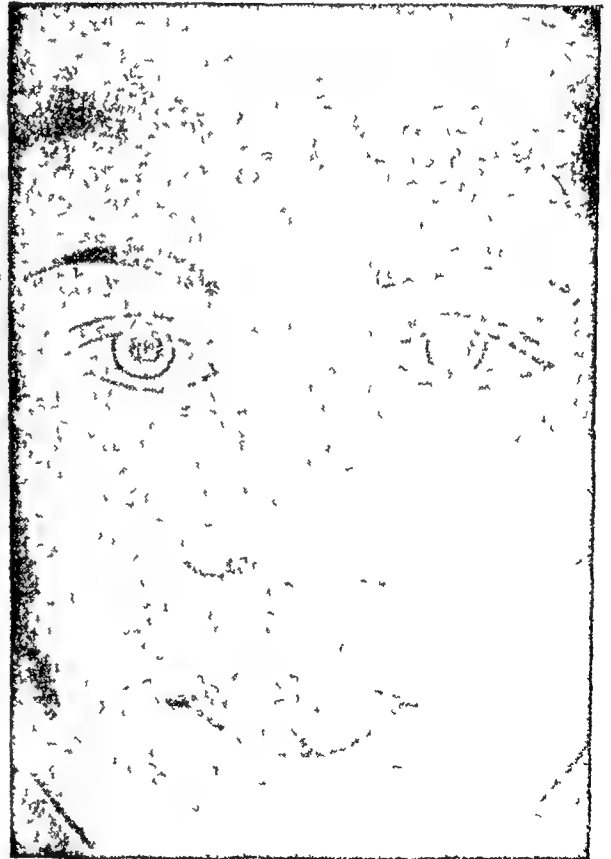
सामान्य लक्षण

उत्तर के तीव्र वेग के साथ दाह, प्यास, शिर शूल आदि होता है, चेहरा तमतमाया सा होता है। दो या तीन दिन में ही सारे शरीर विशेष कर मुख मण्डल पर दाने निकल आते हैं। दाने मसूर के दाने के समान होवे से मसूरिका कहते हैं। रोमान्तिका की अपेक्षा इसमें अधिक कष्ट और उपद्रव होते हैं। यदि दाने बड़े-बड़े फफोले के रूप में हों तो उसे विस्फोटक या बड़ी माता कहते हैं। अन्याय्य उपद्रवों के साथ ही यह रोग यदि उग्र हुआ और उचित चिकित्सा न हुई तो दाने मुख के भीतर, गला और आँख आदि के भीतर हो जाते हैं। आँख में दाना पड़ कर फुन्धी उत्पन्न कर देता है, और चेहरे पर दाग डाँध देता है।

सामान्य चिकित्सा

इसमें उष्ण अह्वय और दूषित औषधियाँ तथा गदगी बहुत हानिकारक होती है। इन सारी परिस्थितियों का विचार कर इनकी भावनाओं के अनुकूल आयुर्वेद में

अपेक्षित औषधियाँ उपलब्ध हैं। जैसे गुलाब जल, चन्दन कपूर, निम्बपत्र, घी आदि सभी पवित्र एवं हृद्य हैं।



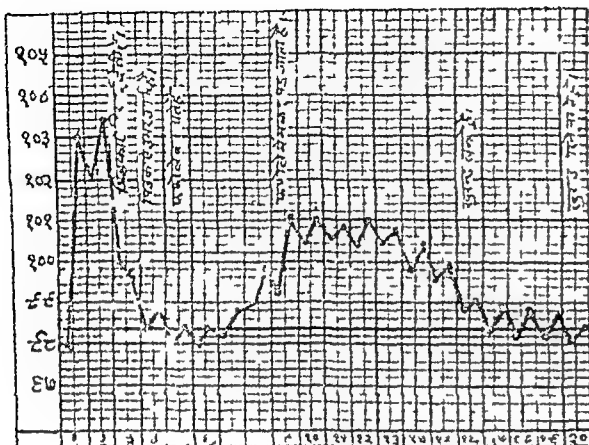
चेहरे के दाहिने भाग में चेचक की पिडिका में निकले के दूसरे दिन की अवस्था, तथा बायें भाग में छठे दिन की अवस्था दिखाई है।

आँख, कान, हृदय और मस्तिष्क की सुरक्षा पर ध्यान देना और जरूरी है। आँख में गुलाबजल प्रतिदिन तीन चार बार डालें, कानों में गुलाब का चन्दन का द्रव



दो बार डालें। मस्तिष्क और छाती पर पुराना घृत एक दो बार अवश्य मलें। घृत में कपूर भी मिला रहे तो अति उत्तम।

गर्ग को धोने की आवश्यकता हो तो कपूरयुक्त निम्ब पत्र क्वाथ से धोयें



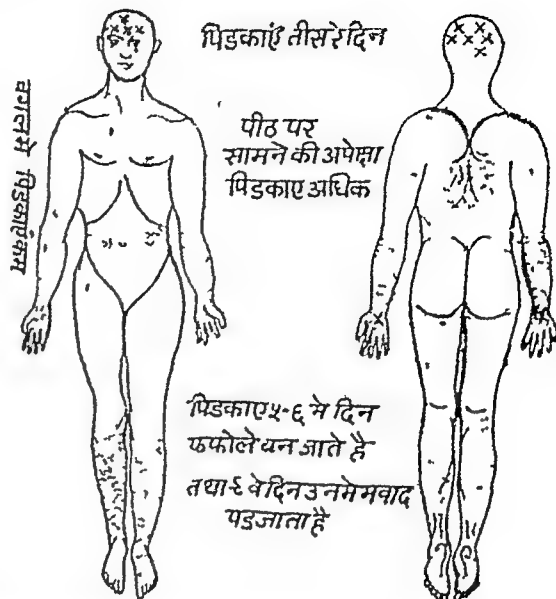
चेचक में ज्वर का सामान्य क्रम

नीम के कोमल पत्तों से रोगी की हवा करें। रोगी की शय्या पर व चारों ओर निम्ब पत्र या सुगन्धित पुष्प रखें। कमरे को स्वच्छ रखें तथा फर्श को कपूर वासित जल से एक दो बार अवश्य धो दें।

रोगी को दाह प्यास अधिक सगे तो लाल चन्दन पानी के साथ घिसकर पिलावें। निम्ब पत्र स्वर्ण मीमिश्री मिलाकर देने से लाभ मिलता है। वासी जल मधु मिला कर भी रोगी को ऐसे समय विशेष लाभप्रद होता है। फास, श्वास हो जाय तो शीतोपचार बन्द कर दें और छाती पर पुराना घृत का मर्दन शालु रखें।

आँख, कान, नाक, मुख के अलावा अन्य स्थानों में दावे अधिक निकलें तो उत्तम है। इससे योग्य वैद्य से राय लेकर "मैपज्य-रत्नावली" का निम्बादि क्वाथ (निम्बछाल, पित्त पापडा, पाढ, परबल की पत्ती, कुटकी, थडूसा की छाल, यवासा, आवला, खस लाल चन्दन और सफेद चन्दन) का प्रयोग शक्कर डालकर दिन में दो बार करें। स्वर्ण मासिक भस्म १ रत्ती की मात्रा में कचनार की छाल के क्वाथ से ३, ४ बार देने से दावे अधिक निकल आते हैं।

दानों में पानी पड़ने लगे तो रोगी के विस्तरे पर छपलों की स्वच्छ राख बिछावें। दानों या शरीर के किसी



चेचक की पिडकाओं तथा स्थलों के निकालने का क्रम तथा विभिन्न भागों में उनकी स्थिति

मुह में दाना हो जाने पर खर सार के काड़े या फिट-फरी गर्म जल में मिलाकर कुल्ला करावें और गीला कत्था लगावें। आँख में यदि दाने पड़ जाय तो गुलाब जल छोड़ते रहे। दाने सूखने लगें तो उनके छिन्नको धीरे धीरे सावधान रहे। इसी से रोग का संक्रामण होता है। इसे जला दें। मुख और सर्वांग में दाग पड़ने का भय रहता है। इनमें गंधी का दूध मलने से दाग मिट जाता है, इसके अभाव में छिले मसूर और खरबूजा के बीज का सवटन करें। नागरमोया से खोलाये हुए जल से मह धोवें।

शीतला के जनपदव्यापी प्रसार की सम्भावना में निम्ब के बीज, रुद्राक्ष और हल्दी का समभाग चूर्ण १ माथा की मात्रा में प्रातः सायं शीतल जल से १ सप्ताह तक लेने से शीतला (चेचक) के प्रकोप की सम्भावना नहीं रहती और होने पर प्रकोप कम कम होता है। गंधी का दूध पीने से रोग नहीं होता।

स्कन्द पुराण के अनुसार गंधा पर आरुह शीतला देवी की आराधना भी भारतीय जनता में प्रचलित है

इसका भी वैज्ञानिक रहस्य है, जो आप जान गये होंगे।
गधे में शीतला का प्रकोप नहीं होता।

मसूरिका में औषधि चिकित्सा—

विशेष उपद्रव में दोषानुसार चिकित्सा करें। सङ्क्रमण से बचने के लिए टीका लगवाना विशेष जरूरी है। टीका ३ मास की आयु से १ साल के बच्चों को भी लगवा देना चाहिये।

आयुर्वेद की निम्न औषधियों से लाभ मिलता है—

हृदुकला बटी १ रत्ती तुलसीपत्र रस से, दुर्लभ रस १ रत्ती असमान घृत मधु से, सर्व तो मद्र रस १ रत्ती अनुपान दोषानुसार। हृदय को बल देने और दाह को कम के लिए मुक्ता पिष्टी १/२ रत्ती या अभाव में प्रवाल मस्म २ रत्ती देने से बड़ा लाभ मिलता है।

१. वसन्तसुन्दर रस—स्वर्णमाक्षिक मस्म, रोप्य मस्म, अभ्रक मस्म, बसलोचन और सौंठ इन ५ औषधियों को समभाग मिला ३ दिन सिरस के क्वाथ की भावना देकर १/२ रत्ती गोलिएं बनावें। १-१ गोली दिन में २-३ बार दूध से दें।

२. शीतलाशामक बटी—ब्राह्मी, काली मिर्च, हसरार तुलसी के पान २-२ तोले, गोरोचन ३ माशा लेकर सबको मिला तुलसी के रस में १२ कण्टे खरल कर आधी-आधी

रत्ती की गोलिएं बनावें। १ से २ गोली ४-४ घण्टे पर तुलसी के रस के साथ दें। (२० सा० सि० स०)

३. गोरोचन मिश्रण—गोरोचन १ तोला, प्रवाल पिष्टी, शृंग मस्म और अमृतासत्व २-२ तोले तथा सोना गेरू ३ माशे लेकर सबको मिलाकर खरल में घोटलें। १ से ३ रत्ती दिन में ३ बार शहद या तुलसी के रस के साथ दें।

४. मसूरिकाशक्त रस, इन्दुकलावटी, मसूरिकाशक्त बटिका का उपयोग सद्यलामदायक है। इनके विषय में रसतन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह माग देखना चाहिए।

५. ओरियोमाइसीन, क्लोरोमाइसेटीन के कैप्सूल, पेनिसिलीन के इन्जेक्शन (साथ में विटामिन सी आदि) देने से रोग शांत हो जाता है।

६. त्वचा पर चन्दन का तेल या पेनिसिलीन की मरहम लगानी चाहिए।

७. श्री ज्वाला आयुर्वेद सदन द्वारा निर्मित चेचका-वरोध कैप्सूल यथाविधि सेवन कराने से चेचक होने का भय नहीं रहता तथा निकलने पर अधिक प्रकोप नहीं होता।

—श्री वैद्य प० गोपालजी द्विवेदी

चिकित्साधिकारी-जिला परिषद् आयुर्वेदिक औषधालय
नरहनुकली पो० मैदो (चम्बोली)
चिला वाराणसी (उ० प्र०)

दुष्ट या जीर्ण प्रतिश्याय चिकित्सा

। : पृष्ठ ४४० का शेषांश

बासाबलेह, कण्टकारी अबलेह, च्यवनप्राश अबलेह, रुदन्ती फल चूर्ण तथा लघु मालती वसन्त युक्त के साथ दो बार दिन में उष्ण जल, दूध मधु मिश्रित करके दें।

६. घृत्नपान—यदि बीड़ी सिगरेट पीते हैं तो उसकी जगह पर अजमोद, खस, विजयापत्र मिलाकर बीड़ी या चिलम में भरकर पीवें।

१०. शृंग मस्म ६ रत्ती, अभ्रक मस्म १ रत्ती, महालक्ष्मी विलास रस १ रत्ती की १ मात्रा बनाकर दिन में तीन बार दें।

११. मृत्युञ्जय रस १ रत्ती, सोभाग्य बटी २ रत्ती, रत्नागिरी रस आधा रत्ती की १-१ मात्रा मधु व आर्द्रक स्वरस से दिन में ३ बार दें।

१२. सोभाग्य बटी ३ टिकिया, व्योषादि बटी ३ टिकिया, नरसार १ माशा की ३ मात्रा बनावे तथा दिन में ३ बार लें।

१३. प्रोकेन पेनिसिलीन, डाइक्लेस्टीसिन, टेरासाइसीन, ओम्नेसिलीन के इन्जेक्शन शीघ्र लाभकारी है।

१४. नोवालजीन, एण्टीफन्स, पेटेण्ट सल्फा इत्यादि गोलिएं, टेरासाइसीन, एक्रोमाइसीन के कैप्सूल भी इन्जेक्शन के साथ प्रयोग करें। शीघ्र लाभ होता है।

—वि वाचस्पति श्री डा० आर वी द्विवेदी
वैद्य A S V, वी एन. एस.
जवराना पो० सायनी (अलीगढ़)

खसरा

— श्री डा० दाऊदयाल गार्ग, आयु० बृह० ए० एम० बी० एस.
सम्पादक 'चन्वन्तरि'

कारण

इसका कारण एक बहुत सूक्ष्म जीवाणु (Virus) होता है। यह जीवाणु रोगी की नासिका से होने वाले स्राव में तथा रक्त में प्राप्त होता है। जिन रोगियों को इस रोग के प्रसिद्ध होने पर महत्वपूर्ण शोथ (Encephalitis) भी हो गया हो उनके मस्तिष्क में भी यह जीवाणु पाया जाता है। इस जीवाणु का प्रसार रोगी की नासिका से होने वाले स्राव तथा खाँसी के पश्चात् आने वाले धुक से होता है। रोगी खसरा के दाने निकलने से एक सप्ताह तक सङ्क्रमणशील रहता है। अतः बच्चों को इस बीच रोगी से दूर रखना चाहिये। खसरा के रोगी में प्रायः स्ट्रेप्टोकोकाई तथा न्यूमोकोकाई नामक कीटाणु का सङ्क्रमण हो जाता है जिसके कारण अनेक उपद्रव उठ खड़े होते हैं। खसरा के एक बार हो जाने पर रोगी में इसके प्रति जीवनपर्यन्त रोगक्षमता उत्पन्न हो जाती है। ३ मास से ५ मास के बच्चों में यह रोग अधिक होता है।

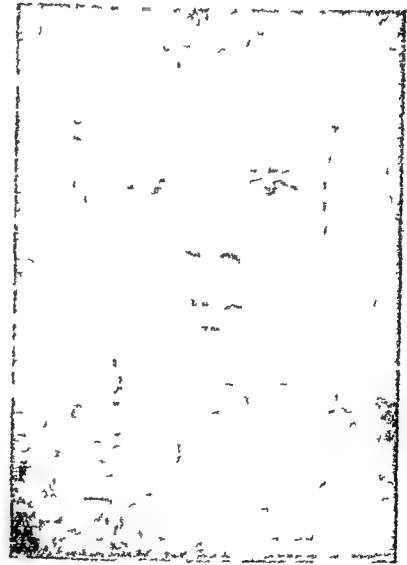
लक्षण

लघु-मसूरिका का संप्राप्तिकाल (Incubation period) ७ से १४ दिन है और प्रायः लक्षण- संप्राप्तिकाल की समाप्ति पर ही होते हैं। कभी कभी सङ्क्रमण होने के कुछ घण्टे पश्चात् कुछ ठंड सी लगती है। त्वचा में कुछ शोथ तथा नेत्रों में लाली हो जाती है।^१

पिठिका निकलने से पूर्व के लक्षण— यह लक्षण प्रायः पिठिका निकलने से ४ दिन पूर्व से प्रारम्भ होते हैं। प्रारम्भ में आँख तथा नाक से पानी निकलता है, छोटी अधिक आती हैं, खाँसी तथा गले में खराब हो जाती है,

^१ तात्का पूर्व ज्वर. कण्डुर्गात्रभङ्गोरतिर्धर्मः।
त्वचि शोथ सर्ववर्णो नेत्ररागश्च जायते ॥

आँखें लाल हो जाती हैं, सापक्रम प्रथम दिन ही १०२ या १०३ डिग्री हो जाता है। दासिज बढ जाते हैं, उनमें दर्द होता है तथा कभी कभी उनमें स्राव भी निकलता है। कभी कभी बच्चे को ज्वर अधिक नहीं होता और उस समय लक्षण साधारण प्रतिस्वाय जैसे होते हैं।



प्रारम्भिक लक्षणों के तीन दिन पश्चात् मुँह के अन्दर की श्लेष्मिककला पर चर्वणक (Molar) दन्तों के सम्मुख जहाँ पर कि कर्णमूलिक लालाग्रन्थि की नलिका आकर खुलती है उसके चारों ओर छोटे छोटे दाने से दिखाई देते हैं जो कि कापिलिक के स्पोट्स (Koplic's spots) के नाम से प्रसिद्ध हैं। यह कृत्रिम प्रकाश की अपेक्षा दिन के प्रकाश में आसानी से दिखाई देते हैं तथा किसी एक ओर के गाल पर दूसरे की अपेक्षा अधिक होते

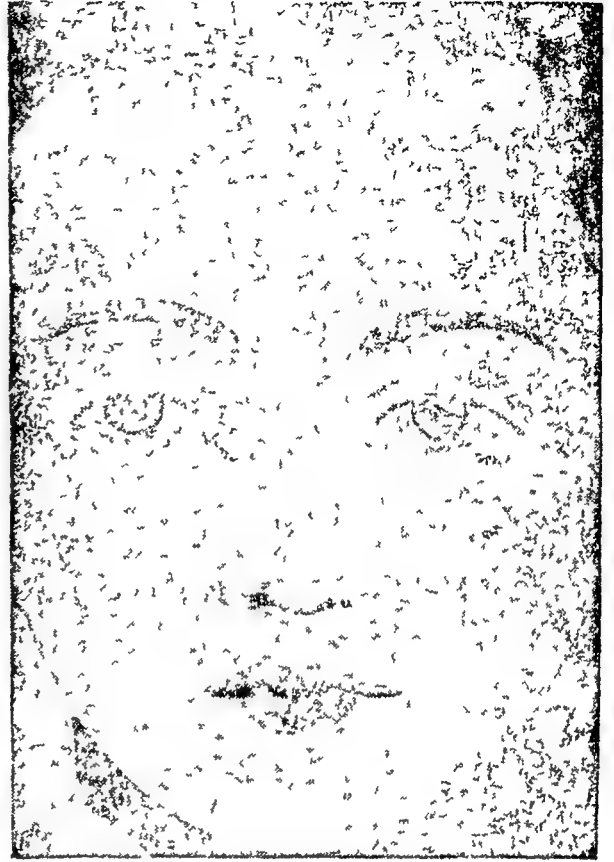
है। यह पिन की नोक के बराबर होते हैं तथा प्रत्येक के चारो ओर लालिमा होती है। यह रगड़ने से मिटते नहीं हैं। कापलिक के स्पोट्स ६० प्रतिशत रोगियों में मिलते हैं अतः मसूरिका (खसरा) का सदेह होने पर यह अवश्य देखे जाने चाहिए।

रोगी की जिह्वा पर मैल जमा होता है। वच्चा देखने पर बहुत दयनीय लगता है। प्रकाश में आँखें कठिनाई से खोल पाता है।

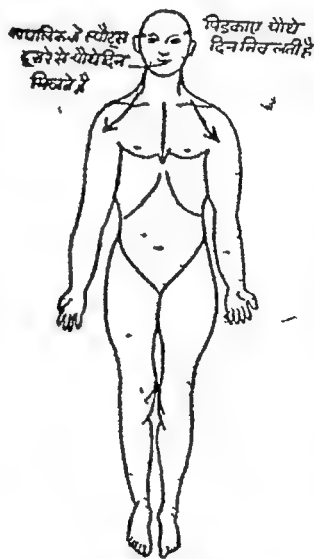
पिडिका निकलने के पश्चात् लक्षण—प्रारम्भिक लक्षण प्रारम्भ होने पर प्रायः तीन दिन पश्चात् या कभी कभी ४ दिन पश्चात् पिडिकाएँ निकलती हैं। प्रारम्भ में पिडिकाएँ कान के पीछे, शङ्ख प्रदेश, गर्दन तथा सामने मस्तिष्क पर बालों के पास निकलती हैं। कुछ घण्टों में पिडिकाएँ पूरे चेहरे पर निकल आती हैं। (देखें चित्र) तथा २४ घण्टे के अन्दर यह पिडिकाएँ सम्पूर्ण शरीर पर निकल आती हैं। (देखें चित्र नम्बर ६८) सर्वाधिक पिडिकाएँ प्रारम्भ में एक लाल सा, घब्बा जैसा होता है तथा थोड़ी देर में ही यह घब्बे ददोरो का रूप धारण कर लेते हैं। ददोरो वाली त्वचा को यदि उयली से दबाया जाय तो त्वचा की लालिमा गायब हो जाती है तथा दो ददोरो के बीच सफेदी आ जाती है। लेकिन दबाव हटाने पर फिर पहले जैसा रंग आ जाता है। ऊपर हमने जो कापलिक के स्पोट्स बताये हैं, वह शरीर पर पिडिकाओं की निकासी के साथ साथ समाप्त हो जाते हैं।

पिडिका निकलने के २ से ५ दिन के अन्दर अन्दर पिडिकाएँ गायब होनी प्रारम्भ हो जाती हैं। जिस स्थान पर पिडिका सबसे पहले निकलती है उस स्थान की पिडिकाएँ सबसे पहले गायब होती हैं तथा देर से निकलने वाले स्थान की पिडिकाएँ बाद में गायब होती हैं। पिडिकाएँ समाप्त हो चुकने पर भी त्वचा में कुछ लालिमा रह आती है। जब पिडिकाएँ गायब होना प्रारम्भ होती हैं तो देह से बहुत हल्के-हल्के पतं से भरते हैं।

पिडिकाएँ निकलने के साथ साथ रोगी के तापक्रम में १ या २ डिग्री की वृद्धि होती है तथा यह वृद्धि दो या



पिडिकाएँ निकलने के १८ घण्टे पश्चात् का चित्र



खसरा में पिडिकाओं के निकलने की स्थिति का चित्र

तीन दिन तक रहती है। रोगी के पिडिका निकलने के बाद २ या ३ दिन सबसे अधिक तकलीफ रहती है। पिडिका समाप्त होना प्रारम्भ होने पर रोगी का तापक्रम एकदम कम हो जाता है। यह तापक्रम प्रायः प्रारम्भिक लक्षण प्रारम्भ होने के छठे, सातवें या आठवें दिन कम होता है तथा साथ ही रोगी के अन्य लक्षण (तकलीफ) भी कम हो जाते हैं।



खसरा के प्रकार—

(१) साधारण—इसमें लक्षण बहुत अल्प होते हैं। कभी कभी टीका लगवाने के पश्चात् भी खसरा हो जाता है। ऐसी मसूरिका (खसरा) में लक्षण अल्प होते हैं। तीन माह से कम के बच्चों को खसरा नहीं होता है तथा ४ माह से कम के बच्चों को खसरा होने पर उसमें अल्प लक्षण होते हैं। इस साधारण प्रकार में तापक्रम की वृद्धि २४ घण्टे से अधिक के लिये नहीं होती है, कापलिक के स्पोट्स नहीं मिलते हैं, पिडिकायें थोड़ी दूर दूर तथा कम खालिमायुक्त निकलती हैं। इस प्रकार में उपद्रव भी नहीं होते हैं।

(२) तीव्र प्रकार—सीमा-यवण यह प्रकार कम ही मिलता है। यह बहुत घातक होता है। प्रत्येक लक्षण इस प्रकार में अपनी तीव्रता में पाया जाता है। पिडिकाओं में रक्तस्राव हो जाता है। इस प्रकार की मसूरिका (खसरा) से ग्रस्त बच्चों की प्रायः मृत्यु हो जाती है। पिडिकायें प्रायः कम निकलती हैं लेकिन विषमयता बहुत अधिक होती है।

(३) फुफुसीय प्रकार—प्रथम बच्चों को वात श्वैष्मिक ज्वर (Pneumonia) होता है तथा ज्वर के मध्यकाल में इसका भी संक्रमण पहुँच जाने पर बाद में खसरा हो जाता है। खसरा का यह प्रकार प्रथम प्रकार की अपेक्षा अधिक तथा द्वितीय प्रकार की अपेक्षा कम घातक है।
उपद्रव—

(१) खसरा के रोगी को सर्वाधिक होने वाला उपद्रव वात-श्लेष्म ज्वर है। (२) स्वर-यत्र शोथ, तथा बहुत कम अवस्थाओं में स्वर-यत्र का आक्षेप (Laryngitis or Laryngismus) या स्वर यन्त्र रोहिणी (Laryngeal diphtheria) (३) तीव्र मध्य कर्ण शोथ (Acute Otitis Media) (४) नेत्रामिष्यन्द, कनीनिका पर व्रण या उसमें छिद्र हो जाना (Corneal ulcer or perforation) (५) तीव्र आन्त्रशोथ (६) मस्तिष्क-शोथ (Encephalitis) यह प्रायः मसूरिका का ज्वर उतर जाने के पश्चात् होता है। बच्चों को यकायक आक्षेप आने लगते हैं।

आयुर्वेद में निम्न उपद्रव बताये हैं—

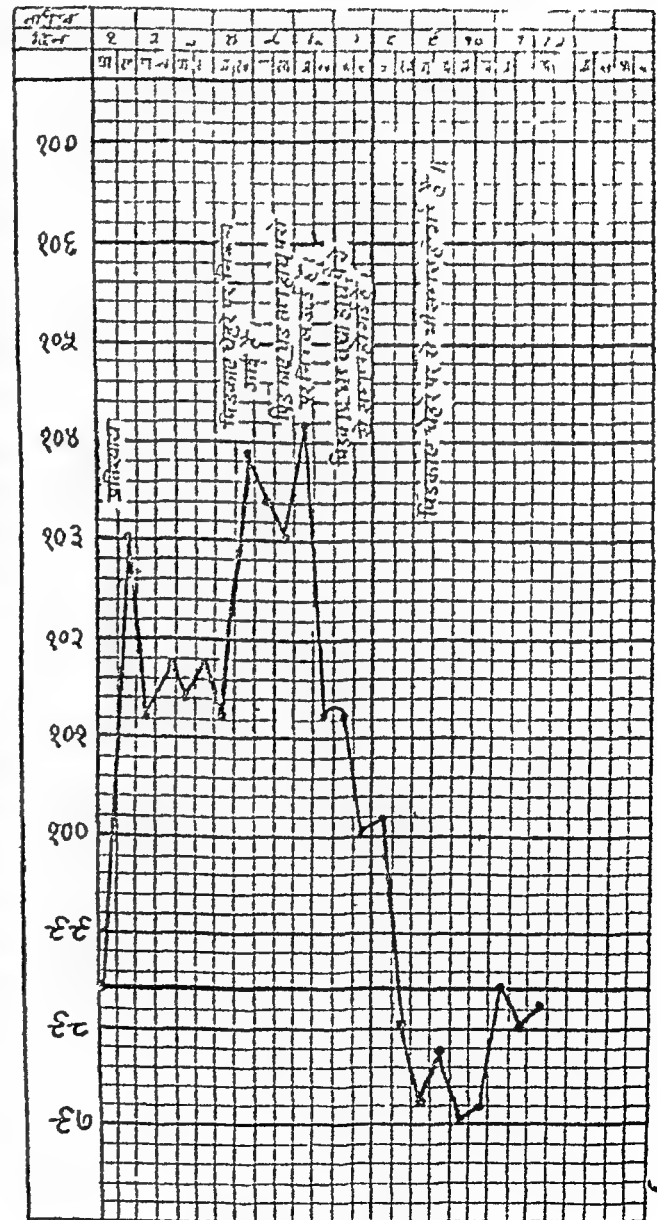
मसूरिकान्ते शोषः स्यात् कूर्परे मणिवन्धके ।

तथासकलके चापि दुश्चिकित्स्याः सुवाचनाः ॥

चिकित्सा—

(१) प्रतिपेयात्मक—५ वर्ष से कम उम्र के तथा कमजोर बच्चों में विशेष सावधानी रखने की आवश्यकता है। रोगी बच्चों को पिडिकायें निकलने के दिन से चौदहवें दिन तक अन्य बच्चों में विशेषतः ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों में नहीं मिलने देना चाहिए।

कनवैलसैन्ट सीरम (Convalescent serum)—यह ५ सी. सी. की मात्रा में ५ वर्ष तक के बच्चों को मासान्तत



खसरा का तापमान चार्ट

(intramuscular) लघु मसूरिका के फैलने पर प्रतिरोध के लिये दिया जाता है।

(२) औषधि चिकित्सा—रोगी को चारपाई में आराम करना चाहिए तथा ज्वर उतरने के दो दिन पश्चात् तक उसे चारपाई में ही रहना चाहिए। कमरे का तापक्रम ६० से ६५ डिग्री रहना चाहिए। रोगी का मुँह उघर की ओर नहीं रखना चाहिए जिधर से प्रकाश आ रहा हो, क्योंकि इससे रोगी को चक्काचोंध सा रहता है तथा उसे विशेष परेशानी महसूस होती है। जिस कमरे में रोगी रहे उसमें वायु सूख आनी जानी चाहिये लेकिन रोगी के शरीर पर सीधी वायु न लगे। यदि रोगी को उपद्रवस्वरूप वातश्लेष्म ज्वर हो गया हो तो कमरे के वायु मण्डल में कुछ नमी रहनी चाहिये और इसके लिए अगीठी पर पानी को उबलता रहने दें। यदि रोगी को ज्वर अधिक हो अथवा उसे वेचनी अधिक हो तो दिन में एक या दो बार उसका शरीर गीले तौलिये से पोछवा दे। यदि पिछिकायें ठीक प्रकार से न निकली हो तो रोगी के शरीर पर रबड़ की गरम पानी की यैली में गरम पानी भर कर सेक करना चाहिए। आँखों को वोरिक एसिड के घोल से दिन में ३-४ बार धोकर पलकों में अन्दर बैसलीन लगा देनी चाहिए।

रोगी की आवश्यकतानुसार सल्फाडाइजीन का प्रयोग करें। प्रोकेन पेन्सलीन का ४ लाख यूनिट का मासास्तगंत सूचीवेध प्रतिदिन एक बार तथा यदि आवश्यकता समझे तो दो बार करें। तीव्र मध्य-कर्ण शोथ उत्पन्न होने से रोकने के लिये या उत्पन्न होने पर कान में पेन्सलीन घोल (१ सी. सो. में १००० यूनिट) की बुंदें प्रति ४ घंटे

वाद डालें, यदि तीव्र मस्तिष्क शोथ हो गया हो तो कटि वेधन (Lumber Puncture) करना चाहिए।

रोगी को चाहिए कि वह ऊंचे, प्रशस्त तथा शुष्क गृह में रहे और भारी एवं गरम वस्त्रों को पहिने। शीतल वायु, शीतल जल, छाग सेकना, आतप सेवन, मैथुन, दिन में सोना, अधिक चलना फिरना, रात्रि जागरण—इनका त्याग करना चाहिए।

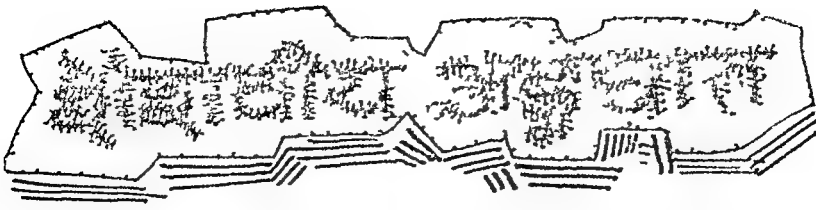
खदिर काष्ठ, त्रिफला, नीम की छाल, पटोल पत्र, गिलोय, अडूसाछाल—इनका क्वाथ रोमान्तिका, मसूरिका, कृष्ण, विसर्प तथा कण्डू आदि को नष्ट करता है। इसे “खदिराष्टक” कहते हैं।

ऊषणा चूर्ण (मे र.) १ माशा की मात्रा में उष्ण जल से प्रातः साय सेवन कराये। इसके सेवन से विस्फोट, लोहित ज्वर, रोमांतिका, खसरा तथा जीर्णज्वर नष्ट होता है।

सर्वतोमद्र रस, दूर्लभ रस या इन्द्रकला वटिका इनमें से किसी एक को १ रत्ती प्रातः साय शहद से चटाये। छोटे बच्चे को कम मात्रा दे। सजीवनी वटी, लक्ष्मी-विलास रस, महालक्ष्मीविलास रस, लघुमालती बसन्त यह योग भी मसूरिका में उत्तम कार्य करते हैं।

पथ्य—पुराने साठी एवं शालि चावल, मूग, मसूर, जौ, परवल, करेला, पुनर्नवा, केला, अगूर, अनार पत्थ है। अपथ्य—मैथुन, स्वेदन, परिश्रम, तैल से बने पदार्थ, सारी भोजन, मटर, आलू, नमक, पत्र शाक।

—श्री दाऊदयाल गर्ग ए., एम बी. एस., आयु वृह
सम्पादक ‘धन्वन्तरि’
अलीगढ़



पर्याय—तीव्र पूर्व पलितमज्जाशोथ (Acute anterior poliomyelitis, Infantile paralysis)

बालको में होने वाला यह एक औपसर्गिक तीव्र रोग है जिसमें मुख्यतया सुपुम्ना के दूसरे भाग स्थित पूर्व श्रृङ्गो का शोथ होता है जिसके कारण शरीर के एक वा अनेक पेशिसमूहों का घात होता है।

हेतुकी—इस रोग का प्रधान कारण विषाणु है जो सूक्ष्मतम विषाणुओं में से एक है और इसका व्यास ८-१२ सिणु (Millimicrons) है।

रोग का प्रसार—रोग के विषाणु बाह्यको और रोगियों के नासामार्गों और तुण्डिकाओं में घास करके वहते हैं और विन्दूक्षेपों द्वारा बाहर निकलते हैं। इनका दूसरा स्थान आन्त्र है और वहाँ से ये मल के साथ बाहर निकलते हैं।

प्रतिवन्धन—रोगी को रोग के प्रारम्भ से ६ सप्ताह तक तथा रोगी से सवन्धित व्यक्तियों को ३ सप्ताह तक अलग रखना चाहिए। खाद्यपेयों से तथा विन्दूक्षेप से फैलने वाले रोगों की दृष्टि से जो सावधानियाँ रखनी पड़ती हैं वे रक्खी जाय।

सन्निवृत्त लसिका—मरक के समय रोग प्रतिवन्धन के लिए तथा रोगी के सम्पर्क में आये हुए व्यक्तियों में रोग न होने पावे इसलिए इसकी १० घ० मि० मा० (सी० सी०) की मात्रा त्वचा द्वारा दी जाती है। यदि १ मास में मरक बन्द न हो तो दूसरी बार उतनी ही मात्रा देनी चाहिए।

मस्तिष्क-सुपुम्ना ज्वर

पर्याय—Cerebrospinal fever, गर्दनतोड़ बुखार।

मस्तिष्कगोलाणु के उपसर्ग से होने वाला यह एक सक्रामक रोग है जिसमें मस्तिष्क तथा सुपुम्ना के आवरणों में शोथ उत्पन्न होकर पीडायुक्त पेशीस्तम्भ, ज्वर, त्वचा पर विस्फोट इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस रोग का प्रधान कारण मस्तिष्कगोलाणु (Meningococcus, Neisseria meningitidis) है।

शैशवीय अंगघात की चिकित्सा—(१) शुद्ध कारस्कर चूर्ण १ भाग, सूतशेखर रस ४ भाग, कासतरु रस ४ भाग, मुक्ताप्रवाल पचामृत ४ भाग, तण्डुल चूर्ण ४ भाग सबको एकत्र खरल में लेकर ६ से १२ घण्टा तक पीसकर बोटल में भरलें। १२ से ४ रस्ती मधु के साथ दिनमें ३-४ बार दें।

(२) दशमूलारिष्ट, अश्वगन्धारिष्ट, रेरिकाल (Rericol), के काल आदि औषधियाँ देना चाहिये।

सहायक कारण—(१) जलवायु—शीतकटिबन्ध के देशों में यह रोग शीतकाल में हुआ करता है। भारत में बसन्त और ग्रीष्म (मार्च, एप्रिल) में अधिक हुआ करता है, और वह भी स्थानपरिक और स्थानाश्रित होता है।

(२) जन सन्ध्यावता (Crowding)—विन्दूक्षेपों से फैलने वाला रोग होने के कारण जहाँ भीड़-भाड़ अधिक होती है वहाँ पर रोग अधिक होता है।

(३) लिंग और आयु—स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में यह अधिक होता है। इसकी ग्रहणशीलता बाल्य, विवर्धमान और तरुण अवस्था में अधिक होती है। प्रथम वर्ष में यह रोग सबसे अधिक होता है। उसके पश्चात् १५ वर्ष तक बराबर कम होता जाता है, १५-२५ तक स्थिर रहता है, ३५ वर्ष पर फिर घटता है और ५१ पर बहुत अधिक घटता है।

मस्तिष्क-सुपुम्ना ज्वर चिकित्सा—

(१) पीडा के स्थान पर राई का प्लास्टर लगावें या निर्गुण्डी के पत्ते का सेक दें।

(२) लहसुन के सत्व का इन्जेक्शन लगावें।

(३) गर्दन अकड़ने पर वृहद योगराज गुगल १ माशा, ४ तोले एरण्ड तैल तथा थोड़ा दूध मिलाकर पिलावे।

(४) सूतराज रस या मृत्युञ्जय रस २-२ रत्ती दशमूल क्वाथ से पिलावें।

(५) आक्षेप होने पर कृमिमुद्गर रस या महाबाधविध्वसन रस २-२ रत्ती दें।

(६) एल्कोसिन, एम. बी. ६६३, सल्फाडायजिन, सोबाजोल-इत्यादि गोलिया, ओरियोमाइसिन, टेरासाइसिन इत्यादि के कैप्सूल दें।



पर्याय—हप्पु, ओपसर्गिक कर्णमूलिक शोथ (Mumps), कनफेड

व्याख्या—यह एक ओपसर्गिक रोग है जिसमें कर्णमूलिक लालाग्रन्थियों का शोथ होता है, जबरादि सार्वदहिक सौम्य लक्षण होते हैं और पुरुषों में वृषणों में शोथ उत्पन्न होने की प्रवृत्ति होती है।

हेतु—यह रोग शहरों में तथा घनी बस्तियों में वसन्त और शरद् ऋतु में होता है। ५-२५ उम्र के बालक और नौजवान इससे अधिक, शिशु और बूढ़े कम पीडित होते हैं। स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में अधिक होता है। इसका उपसर्ग अधिकतर पाठशाला, छात्रालय, जेल इत्यादि स्थानों में शुरू होता है और प्रायः वहीं मर्यादित रहता है। इसका कारण एक विषाणु है।

सक्रमण—रोग प्रकट होने से पहले कुछ दिन रोग के कारणभूत विषाणु रोगी की लाला में उपस्थित रहते हैं जो खासते छीकते समय हवा में लाला कणों के साथ उड़कर समीपस्थ मनुष्य पर आक्रमण करते हैं। क्वचित् लालादूषित पदार्थों से भी इसका संवहन हो सकता है।

प्रतिषेध—रोग के प्रारम्भ से रोगी को हवादार कमरे में गले की सूजन पूर्णतया बैठ जाने के बाद एक सप्ताह तक पृथक् रखना चाहिए। रोगी के साथ सम्बन्ध

में आये हुए लोगों को अगर वे पहले इससे पीडित न हुए हो तो चार सप्ताह तक अलग रखना चाहिए। उपसर्गनाशक द्रव्य से मुख की सफाई रखनी चाहिए। रोग निवृत्त की ससिका प्रतिवन्धनार्थ लाभप्रद होती है।

चिकित्सा—

(१) घत्तूरमूल २ तोला, सेंधानमक ४ रत्ती को जल के साथ पीस किंचित गरमकर दिन में ३-४ बार शोथ पर लगावें। शोथ नष्ट होता है।

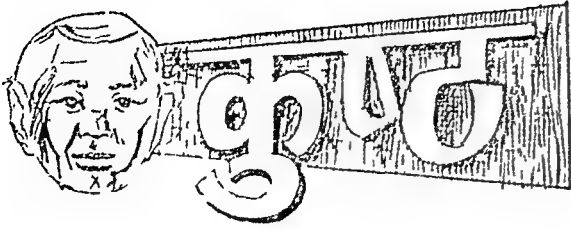
(२) मैन्सिल, कूठ, हुल्दी, हरताल, देवदारु सब समभाग लेकर जल के साथ पीस किंचित गरम कर शोथ पर ३-४ बार लगावें।

(३) गरम जल में तारपीन का तेल ढाल मोटा कपड़ा या तौलिया मिगोकर पानी निचोड़ कर सहता सहता वाष्प स्वेद करना लाभकारी होता है।

(४) वेलोडना प्लास्टर या बी आई. फ्लोजिस्टीन प्लास्टर कनपेड पर चिपका दे।

(५) एन्क्रोमाइसीन, टेरासाइसीन, डाइक्रिस्टीसिन ओम्नेसिलीन के इन्जेक्शन या कैप्सूल देकर रोगी को शीघ्र लाभ दिया जा सकता है।

(७) दर्द के लिए नोवाल्जिन, सिवाल्जिन, कीडो-पायरिन, इरगापायरीन इत्यादि गोलिया देनी चाहिये।



मिथ्याऽहार-विहारेण विशेषेण विरोधिना ।

साधु निन्दा वदान्य स्वहरणाद्यैश्च सेविते ॥

हमारे महान वेदाचार्य वारमटाचार्य जी ने बहुत पहले ही बताया है कि—

(१) विरुद्ध गुण धर्म के आहार का बहुत ज्यादा सेवन नियमित करने से भी इस रोग का उद्भव होता है जैसे—दही और मछली, दूध और मछली एक साथ या बहुत खाना या सेवन करना, दही और उड़द के दाल के पदार्थ एक साथ और रात्रि को बहुत काल तक सेवन करना, मूली या मूली का साग या लड्डू, जब (तिल) दूध गुड़ आदि बहुत सेवन करना इत्यादि ।

(२) आहार सेवन, खाते पीते के बारे में कोई बंधन तथा निति नियम न रखना जैसे—अपचन होने पर भी भोजन करना, आवश्यकता न होते हुए भी भोजन करना, जर्दी हजम न होने वाले खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना, इत्यादि ।

(३) भोजन के बाद त्वरित सम्भोग करना या कष्टप्रद श्रम करना जैसे दौड़ना, खोदना इत्यादि ।

(४) शारीरिक श्रम अवस्था में अथवा सय पिंडित अवस्था में ठण्डा जल पीना ।

(५) दिन के समय नियमित निद्रा करना ।

इत्यादि बातों का जीवन में परहेज न रखने से या इस मामूली लेकिन आवश्यक नियमों का पालन न करने से शरीर में वातादि दोष प्रकुपित होकर रक्त, मांस, उदक (तथा-पित्त-कफ) और त्वचा को दूषित करके भयंकर कुष्ठ रोग का निर्माण करते हैं ।

यह मुख्य कुष्ठ ७ प्रकार के और क्षुद्र कुष्ठ ११ प्रकार के ऐसे कुल मिला के १८ प्रकार के कुष्ठ रोग होते हैं । इनमें वात, कफ, पित्त यह तीनों भी दोष शरीर में बढ़ते हैं जिसका रक्त, मांस, त्वचा और उदक के साथ घनिष्ठ

सम्बन्ध होने से इस पर दूषित परिणाम होकर यह रोग तथा दोष सम्पूर्ण धातुओं के अन्दर पहुँचकर शरीर में सूक्ष्म और दारुण कृमियों को उत्पन्न करता है । और यह कृमि फिर शनैः शनैः रोम, त्वचा, स्नायु, वमनी और तरुणास्थियों को खाते हैं । इस प्रकार दोष से यह रोग उत्पन्न होना शुरु होता है । बाह्य त्वचा में दोष दूषित होता है तो उसे “मिथ्य कुष्ठ” या “सफेद कीड़” या या “सफेद दाग” कहते हैं ।

हमें विश्वास है कि योग्य चिकित्सा और पथ्यापथ्य रखने से देरी से भी बयो न हो लेकिन यह रोग निश्चित ही दूर हो सकता है । अपने अनुभूत चिकित्सा प्रयोग नीचे प्रस्तुत करता हूँ—

(१) शुरु में मरीज को जुलाव देकर कोठे को साफ रखा जाय । वाद में वावची, मुण्डीफल, चित्रक, त्रिफला आदि सेवन कराके महामज्जिष्ठादि काढ़ा रोज प्रातः और सायंकाल को देवे रहे । और बाह्य त्वचा को हरताल पत्ती, मुर्दासग और हल्दी गोमूत्र में पीसकर उसका लेप दाग के ऊपर लगाना जारी रखें । यह इलाज ५-६ महीने प्रयत्नपूर्वक जारी रखें लेकिन दाग हटाने का या कम होने का कोई चिह्न नजर नहीं आया । अतः इस प्रयोग को त्यागकर दूसरा प्रयोग शुरु कर दिया ।

(२) अर्कमुण्डी (माप से स्वयं निकली हुई) ५ तोला मात्रा में पिलाते रहे और उसके बाद वावची, चित्रक, तरौटा बीज, चाकसू, हल्दी, बडु निम्बकी छाल इन सब का चूर्ण मधु के साथ हर रोज सुबह शाम देते रहे और ऊपर प्रयोग किया हुआ लेप बाह्य त्वचा को निरन्तर लगाते रहे । चिह्न पर काफी दिन तक लगाने के बाद भी यश मिलने का कोई सम्भव नजर नहीं आया । लेकिन हमने अपने प्रयत्न नहीं छोड़े, बल्कि पूरे जिद के साथ भगवान् धन्वन्तरि की प्रार्थना करते हुए अपना अभ्यास जारी रखा । हमें विश्वास था कि एक न एक दिन हमें यह अनुभूत और चमत्कारी वनस्पति का खोज लग ही जायगा कि जिसके प्रयोग से यह रोग दूर हटकर रोगी निरोगी बन जायगा । और अन्त में निष्ठा से तथा अथवा प्रयत्न से की हुई हमारी कोशिश को सफलता मिली और भगवान् धन्वन्तरि की कृपा से हम इसमें कामयाब रहे । अतः अब हम वह सफल प्रयोग प्रस्तुत करते हैं ।

(३) रोगहारी सफल चिकित्सा प्रयोग—हल्दी, पीपल, वायविडग, सोठ, चित्रक, सोनामुखी मरम, जटा-मासी, मजिष्ठ (सब सम प्रमाण) यह सब ५-५ तोले लेकर चूर्ण बनाकर कपडछन करें और उसमें निम्नलिखित दवायें मिला दें—बावची २ छ०, तरौटा बीज, १ छ०, जगली भेंडी की जड २ छ०, जगली अञ्जीर की जड १ छ०, कडवे निम्ब का पचाग १ छ०, सरपुंखा १ छ० जिसे सरपुंखा भी कहते हैं। चाकसु ॥ छ० ताजे गोमूत्र में सूव पके हुए हरडे २ छ०, त्रिफला १ छ०, मुंडी (गोरख मुण्डी) ॥ छ०, निगुण्डी के वृक्ष की जड ॥ छ०, गोखरू २॥ तोला, तुलसी के पत्ते या जड २॥ छ० इन सबका चूर्ण बनाकर कपडछन की हुई युक्त दवा में मिलावें। फिर उसमें लौह मरम ॥ तोला, हरताल मरम १ तोला, माणिक्य रस १ तोला आदि मिश्रण करें। वस अनुभूत और फलदायी परीक्षित दवा तैयार हो गई।

सेवन विधि—रोज सुबह और शाम को चाय के चम्मच भर (बताई हुई) दवा मधु के साथ सेवन करें और बाद में थोड़े से काले जव (तिब) सेवन करें।

बाह्य स्वचा को लगाने का लेप—बावची ५ तोला, चित्रक २॥ तोला, तरौटा बीज २ तोला, चाकसु १ तोला, जगली भेंडी की जड २ तोला, अञ्जीर की जड १ तोला, सफेद गोकर्णी जड २ तोला, गुमची गुज २ माथे, हिरा-बोल ॥ माथा, कालाबोल ॥ माथा, खैरकी छाल २ माथा, सोनामुखी २॥ तोला, वायविडग २ तोला, जाई जई की लताकी जड २॥ तोला, निम्ब का पचाग २॥ तोला, त्रिफला २॥ तोला, मुरदारसिंग २॥ तोला पत्रहरताल ५ तोला, गोमूत्र युक्त हल्दी ३ तोला, निम्बका तैल २॥ तोला, सत्यानाशी की जड २॥ तोला यह वारीक पीसकर रखें और इसमें बड़ इन्द्रायण २-३ लेकर उसमें आमियाँ हल्दी की डालिया खुपस दे और उष्ण भूमि पर जहाँ कचरा डाला जाता है वहाँ कमर बराबर (३-४) का गड्ढा खोद कर उसमें गाढ़ दें और ४० दिन के (Treatment) बाद बाहर कर उसे साफ करके चूर्ण बनाकर ऊपर बनाये हुए दवा के मिश्रण में मिलावें। फिर याकूट ५ तोला (एक प्रकार का दवा में मिलाने का गोद) मिलाकर उसमें ताजा गोमूत्र डालकर उसकी गोलिया बनाकर रखें या सुखाकर पाउडर बनाकर रख दें। यह पावडर या गोली

का लेप सफेद दाग पर नित्य लगाने से सफेद दाग नाश हो जायेगा। यह लेप इस दाग का और रोग का दुश्मन है।

लेप को लगाने की विधि—रोजाना ३ बार गोमूत्र में अथवा जामुन के सिरके में सानकर लेप करें,

परहेज पथ्य—दही, उडद, मछली, मिर्च मसाला, चिता बहुत करना, दिन में सोना आदि।

यह प्रयोग निष्ठा से व नित्य नियमों से शुरू से २४ महीने सेवन करने से और साथ ही लेप न करने से अवश्य ही पीडित रोगी भी इस रोग से छुटकारा पायेगा।

(४) मंजिष्ठादि क्वाथ (घा० स०)—२ तोला लेकर १ पाव जल में क्वाथ करें। ॥ छटाक जल शेष रहते छान रोगी को प्रातः साय पिलावें।

(५) महामंजिष्ठादि क्वाथ उपरोक्त विधि के अनुसार रोगी को दें।

(६) अमृताकुट लौह असमान मात्रा में घी तथा मधु से १ रत्ती की मात्रा में प्रातः साय। ऊपर से दूध दें।

(७) तालकेश्वर रस (२० पौ०) २ रत्ती गोमूत्र के साथ प्रातः साय दें।

(८) पचतित्त घृत ॥ तोला प्रातः साय दें।

(९) महासिन्दुराद्य तैल, सोमराजी तैल, मरिच्यादि तैल मा चालमूत्रा तैल की मालिश करनी चाहिये।

(१०) चाचमोश्रा तैल ३ से ३० बूंद तक कैपसूल में भरकर ३ मास तक दें।

(११) ई० सी० सी० ओ० (E C C O - Ethyl ester of Hydnocarpus Creojute Camphor & olive oil) $\frac{1}{2}$ सी. सी. से प्रारम्भ कर ५ सी. सी. तक अथर्वक सूचीवेध द्वारा लगभग २-३ माह तक दें।

(१२) सल्फेट्रोन (Sulphetrone) २-४ गोली प्रतिदिन यीस्ट (yeast) के साथ दें। इसके अलावा डायमिडीन (Diamidin P. D.) प्रोमिजोल (Promizole P D) एवलोसल्फोन (Aulosulphon 1 c 1)-इत्यादि गोलीयों का प्रयोग विवरण पत्र के अनुसार करें।

(१३) उपरोक्त औषधियों के साथ लौह, यकृतसत्व, विटामिन आदि रक्तवर्धक पोषक द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए।

—श्री वैद्य प्र० रा० सराफ
जाफराबाद (औरंगाबाद)

रतिज रोग

उपद्रव
रुज/कि

व्याख्या—रति का अर्थ कामदेवता (Venus veneris) है। उसके जाल में फँसने से जो उपसर्ग उत्पन्न होते हैं वे रति जन्य (Venereal) कहलाते हैं।

रोग प्रसार—उपसर्ग का मुख्य स्थान वेश्यायें होती हैं और इन्हीं से रोगों का प्रसार होता है। इनके साथ मैथुन करने से रोग होते हैं इसलिए इनको मैथुनी रोग भी कहते हैं।

सख्या—इस समय रतिजन्य रोगों की सख्या सात तक पहुँच गयी है—

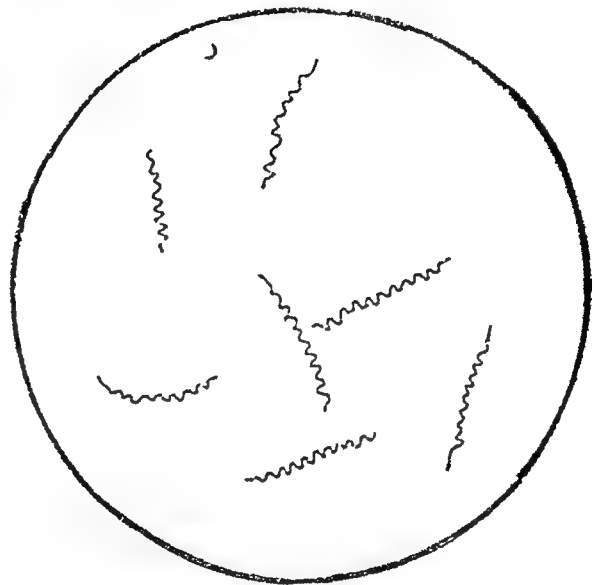
- (१) उपद्रव (Soft sore, Chancroid)
- (२) सोजाख (Gonorrhoea)
- (३) फिरंग (Syphilis)
- (४) वक्षणीय लसकणिकार्वुद (Lymphogranuloma Inguinale)
- (५) लिगाशं, रतिजन्य कणिकार्वुद (Granuloma venereum)
- (६) शिश्नमणि शोथ (Venereal Fusospirochetosis)
- (७) सूत्रप्रसेक शोथ (Trichomonas Vaginitis)

इन रोगों में सामाजिक दृष्ट्या फिरंग और सोजाख अधिक महत्व के हैं। रतिजन्य रोगों से पीड़ितों में ६०% रोगी इन दोनों के होते हैं और १०% इतर रोगों के रहते हैं।

फिरंग^१ (Syphilis)

इसमें त्वचा से लेकर शरीर के विविध अङ्गों में विकृतियाँ होती हैं जिसमें प्राथमिक, द्वितीयक, तृतीयक

और चतुर्थक करके चार अवस्थाएँ होती हैं और जो सन्तान में भी संचालित होता है।



फिरंग के चक्राणु (Treponema Pallidum)

हेतु और प्रसार—इसका हेतु फिरंग चक्रकीटाणु या सुक्रुन्तलाणु (Treponema or Spirochaeta Pallidum) है। इसका उपसर्ग फिरंग पीड़ित के साथ मैथुन करने से (८५%) होता है। प्राथमिक अवस्था मैथुन के २-४ सप्ताह के पश्चात् प्रारम्भ होती है जिसमें गुह्यांग पर कठिन सदश या क्षत (Hard Chancre) उत्पन्न होता है और वक्षण की लसग्रन्थियों की अभिवृद्धि होती है। ६-१२ सप्ताह के पश्चात् द्वितीयावस्था प्रारम्भ होती है जिसमें त्वचा श्लेष्मता कला पर अनेक प्रकार के क्षत उत्पन्न होते हैं और इसके अतिरिक्त नेत्र, अस्थि सन्धि, लसग्रन्थि इनमें विकृतियाँ होती हैं। २-३ साल के बाद तृतीयावस्था प्रारम्भ होती है जिसमें त्वचा में घातु-नाशक व्रण और आन्तरिक अङ्गों में गोदाबुद (Gumma) उत्पन्न होते हैं। १०-२० वर्षों के पश्चात्

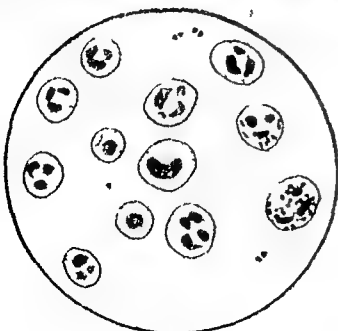
^१ फिरंगसर्जके वेशो बाहुल्येनैव यद्भवेत्। तस्मात् फिरंग इत्युक्त। फिरंगिनोऽङ्गसर्गात् फिरंगिन्या प्रसगत्।

चतुर्थावस्था उत्पन्न होती है जिसमें नाडीसंस्थान में विकृति होती है। इस अवस्था को नाडी फिरंग (Neurosyphilis) भी कहते हैं। प्रथमावस्था में रोग की औपसर्गिकता अधिक, द्वितीयावस्था में बहुत अधिक या सबसे अधिक, तृतीयावस्था में अल्प और चतुर्थावस्था में अत्यल्प होती है। फिरंगी विक्षतो (Lesions) पीड़ित व्यक्ति उपसर्गी होता है। इसमें जरा सा भी सदेह नहीं है। परन्तु उपसर्ग सक्रान्त करने के लिए शरीर पर प्रकट विक्षत होने की आवश्यकता नहीं होती। पुरुष के शुक्र में चक्र-कीटाणु उपस्थित रहते हैं जो स्वस्थ स्त्री को उपसृष्ट कर सकते हैं। साधारणतया फिरंगोपसृष्ट होने के प्रारम्भिक दो वर्षों में औपसर्गिकता अधिक होती है और उसके पश्चात् प्रतिवर्ष वह घटती जाती है और ५ साल के पश्चात् वह खगमग नष्ट हो जाती है। स्त्रियों में यह काल पुरुषों की अपेक्षा अधिक होता है।

मैथुन के अतिरिक्त फिरंगोपसृष्ट व्यक्ति के चुम्बन से या गात्र सस्पर्श से या फिरंगस्राव दूषित वस्त्र-पात्र-यन्त्र-शस्त्रादि के सम्पर्क से रोग हो सकता है। माता-पिता के फिरंगोपसृष्ट होने पर उनकी सन्तान में फिरंग सक्रान्त होता है। मैथुन और गात्र सस्पर्श से प्राप्त विकार को अर्जित (Acquired) और माता से प्राप्त को सहज (Congenital) कहते हैं।

सुजाक

यह तीव्र औपसर्गिक रोग है जिसमें मूत्र प्रसेक शोथ, मूत्रकृच्छ्र, पूयोत्सर्ग इत्यादि लक्षण होकर उसके साथ साथ या पश्चात् नेत्रामिष्यब्द, अन्तर्हृच्छोथ, सम्घिशोथ इत्यादि उपद्रव तथा अनुगामी विकार होते हैं।



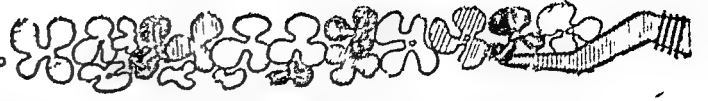
सुजाक के जीवाणु

हेतु और प्रसार—इस रोग का कारण गुह्य गोलाणु (Neisseria Gonorrhoea) है। मूत्रमार्ग स्राव में ये उत्सर्गित होते हैं। अतः उपसर्ग का मुख्य मार्ग मैथुन है। इसके अतिरिक्त स्राव से दूषित वस्त्रपात्रादि द्वारा, द्रोणी स्नान द्वारा उपसर्ग हो सकता है। स्त्रियों में मूत्रमार्ग स्राव के अतिरिक्त योनिस्त्राव, गर्भाशय ग्रीवा स्राव भी उपसर्गी होते हैं। नेत्रामिष्यब्द होने पर उसका स्राव भी उपसर्गी होता है। उपसृष्ट व्यक्तियों की औपसर्गिकता बरसों तक जारी रहती है।

व्यक्तिगत प्रतिबन्धन—आहार, आचार, विचार, व्यवहार इत्यादि के द्वारा अपने काम पर अधिक से अधिक काबू करने की कोशिश करो। शृङ्गारिक नाटक, चलचित्र (सिनेमा) उपभ्यास इत्यादि से दूर रहो। पतिव्रत या पत्नीव्रत बनो। विवाहेतर व्यक्ति से समागम न करो। यदि किसी समय काम के प्रभाव से व्यभिचार करने की नौबत आ जाय तो निम्न नियमों और उपायों द्वारा इन रोगों से बचने की कोशिश करो। मैथुनी रोग पीड़ित तथा दुर्गन्धित जननेन्द्रिययुक्त व्यक्ति के साथ मैथुन न करो। मैथुन करने से पूर्व शिश्न पर मृदुसा (वैसलीन) मल लो अथवा फ्रैच लैडर (Condom) का उपयोग करो। इससे जीवाणुओं से शिश्न की रक्षा होती है। मैथुन के पश्चात् मूत्रत्याग करके साबुन से शिश्न और फोतो को धो डालो। पश्चात् पोटास परमेगनेट के (१:५०००) या रस कपूर के (१:५०००) घोल से इनको साफ करो। इसके पश्चात् भी यदि गरमी की शका हो तो शिश्न को पोछकर उस पर ३३% केलोमल का मरहम अच्छी तरह मलो। यदि सुजाक की शका हो तो पिचकारी द्वारा मूत्रमार्ग में पोटास परमेगनेट (१:१०००) के या पोटासोले (एक औंस पानी में १० ग्रेन) के या आर-जिगेल (१ ड्राम १ औंस पानी में) के घोल के ४-१० सी० सी० प्रविष्ट करके कुछ मिनटों तक उस घोल को शिश्न में रोकने की कोशिश करो। इसके सिवाय खाने के लिए सोडा वाय कार्बे इत्यादि क्षारीय द्रव्य प्रयुक्त करो।

रतिजन्य उपसर्गों की चिकित्सा

(१) गैरिक ६ माथा, कपूर ६ रत्ती, शीतलचीनी



६ माशा का कपडछन चूर्ण कर ३ माशा की मात्रा में दिन में ४ बार जल के साथ दें । शीघ्र लामकारी है । पूयमेह नाशक है ।

(२) कलमी शोरा १॥ तोला, खडिया मिट्टी ॥ छ० शीतलीचीनी १० तो०, फिटकरी ६ माशा, गेरू ४ माशा कपूर ३ माशा लेकर सबका कपडछन चूर्ण बना ४ माशा की मात्रा में दिन में ४ बार शीतल जल के साथ दें । अपूर्व लामकारी औषधि है । पूयमेह नाशक है ।

(३) रसकपूर १। तोला, छोटी इलायची के दाने १। तोला, शीतलीचीनी १। तोला, केशर १। तोला लेकर बकरी के दूध में खरल कर ४ रत्ती की गोली बनावें । प्रातःकाल ४ गोली गाय के दूध के साथ लें । भोजन में खीर, घी, चीनी तथा गेरू की रोटी लें । नमक, अम्ल पदार्थों को नहीं लें । इसका सेवन ७ दिन से अधिक नहीं करें । फिरंग नाशक है ।

(४) पारद १ तोला, गन्धक १ तोला, चावल १ तोला की कज्जली कर ७ गोली बनावें, इनका धूत्रपान

करने से फिरंग रोग अवश्य नष्ट हो जाता है ।

(५) गोतारि कैपसूल (श्री ज्वाला आयुर्वेद सदन अलीगढ़ द्वारा निर्मित) प्रातः दोपहर साय १-१ जल के साथ निगलवायें । यदि पचवृण कपाय के साथ निगलवायें तो और शीघ्र लाम होगा । यह सुजाक के लिए अत्युत्तम है । जलन शान्त होगी । मवाद आना क्रमशः वन्द होगा ।

(६) चन्दनासव-१-१ तोले दिन में तीन-बार बार वरावर जल मिलाकर पीने को दें ।

(७) पैन्सलीन—यह उपदश एव सुजाक दोनों के लिए विशिष्ट औषधि है । पैन्सलीन १२ लाख यूनिट के इन्जेक्शन सप्ताह में २ बार दें । पैन्सलीन का तैलीय सूचीवेध सप्ताह में २ बार मांसान्तर्गत देना भी अतीव लामप्रद है ।

(८) ब्राडस्पेक्ट्रम यथा क्लोरमफैनीकाल कैपसूल या टेट्रासाइक्लिन कैपसूल आदि ६-६ घण्टे के अन्तर से पानी के साथ दिलायें ।

आयुर्वेदिक सफल सूचीवेध

लेखक—वैद्य प्रकाश चन्द जैन

इस पुस्तक के प्रथम खण्ड में इन्जेक्शन लगाना तथा बनाना बताया गया है । दूसरे खण्ड में ५० से अधिक जड़ी-बूटियों तथा घुने वाले द्रव्यों यथा प्रवाल, मुक्ता, वैकाशत इत्यादि के इन्जेक्शन अनुभव के आधार पर लिखे गए हैं । जिनमें कतिपय लेख धन्वन्तरि में प्रकाशित हो चुके हैं । प्रत्येक वेध के लिए यह पुस्तक पठनीय है ।

मूल्य ५) रियायती मूल्य ३) ५० डाक व्यय प्रयुक्त

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन

मामू बाजा रोड, अलीगढ़-२२

○ भोपडो से लेकर महजो तक ।

○ साधारण मनोरजन से लेकर उच्च स्तरीय स्पर्धा में प्रयोज्य ।

○ आदर्श, रोचक और उत्तेजक 'मित्र लिपि' के अक्षरों का अद्वितीय शतरंज ।

सम्पूर्ण विश्व में क्रीड़ा जगत को
डा० अलौकिक की एक अनुपम अमर दैन

ज्ञानोदय खेल

मित्रों और परिवार के बीच खेलिये । खेलते रहिये ॥

एक सेट पूरा खेल ७ रुपये, २ सेट १० रुपये में बी. पी. से माग करें अथवा जानकारी चार्ट मित्र लिपि की पुस्तक के साथ १ रुपये के डाक टिकट या M O भेजकर मगावें ।

मित्र लिपि संस्थान (रजिस्टर्ड)

शामगढ़ (मध्य प्रदेश)

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, अलीगढ़

एव

दाऊ मेडीकल स्टोर्स



का

संक्षिप्त विवरण एवं मूल्य तालिका

कृपालु ग्राहकों से निवेदन

इस विवरण एवं तालिका को देख समझकर अपनी आवश्यकतानुरूप वस्तुयें मगावें तथा हमको अपना सहयोग दें। विश्वास रखें कि हमारा व्यवहार एवं हमारी सभी वस्तुयें आपको सन्तोष देंगी। औषधि-विक्रेता पत्र डालकर एजेंसी नियम मगा लें।

नियम—

कमीशन १—एक बार में ५०) से कम की दवा मगाने पर कोई कमीशन नहीं दिया जाता है।

२—५०) से १००) तक की दवा मगाने पर १५ प्रतिशत कमीशन।

३—१००) से ऊपर की दवा मगाने पर २५ प्रतिशत कमीशन।

पोस्ट व्यय—केवल कैप्सुल तथा मूल्यवान दवा १००) नेट (कमीशन कम करके) से अधिक मगाने पर आधा तथा २००) से अधिक की मगाने पर पूरा पोस्ट व्यय हम देंगे। १००) नेट से कम की एक बार में मगाने पर पूरा पोस्ट व्यय ग्राहक को देना पड़ेगा।

सैलटैक्स —उत्तर प्रदेश के ग्राहकों से ६ प्रतिशत तथा अन्य प्रांतों के ग्राहकों से १० प्रतिशत सैलटैक्स लिया जाता है। सी-फार्म आर्डर के साथ आने पर ४ प्रतिशत लिया जायगा।

अन्य नियम—

१—उधार (Credit पर) माल हम सप्लाई नहीं करते हैं।

२—बजनी औषधियाँ रेल से मगावें। १५०) (कमीशन कम करके) नेट से ऊपर की दवा मगाने पर आधा रेल भाड़ा बिल में कम कर दिया जाता है।

३—पैकिंग पूरी सावधानी से करते हैं। मार्ग में हुई टूट-फूट तथा कमी की जिम्मेदारी हमारे ऊपर नहीं होगी।

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

एजेन्सी लीजिये

और

लाभ उठाइये

- * एजेन्सी के सरल नियम
- * भरपूर कमीशन
- * बोर्ड आदि प्रचार सामग्री
- * समय-समय पर उपहारी योजना
- * वार्षिक खरीद पर बोनस

आदि-आदि हर तरह की थोक खरीद पर सुविधा । औषधि विक्रेताओं से निवेदन है कि वे हमारी औषधियों की एजेन्सी लें । विस्तृत नियम पत्र डाल कर मंगावें ।

श्रीज्वाला आयुर्वेद भवन अलीगढ़

❀ चिकित्सक एजेंट बनें ❀

बहुत से वैद्य-डाक्टर आदि बाहर जाते रहते हैं । रास्ते में उनको मरीज मिल जाता है तो उसे उस समय दवा देने में असमर्थ रहते हैं । हमने ऐसा प्रबन्ध किया है कि वैद्य या डाक्टर हमको पत्र द्वारा लिखें कि अमुक पते पर अमुक दवा भेज दी जाय तो हम शीघ्र ही दवा पोस्ट द्वारा मरीज के पते पर भेज देते हैं तथा कमीशन आपके खाते में जमा कर दिया जाता है । उस कमीशन से आप औषधि या पुस्तक मंगा सकते हैं तथा नगद भी प्राप्त कर सकते हैं । विस्तृत नियम पत्र डाल कर मंगावे तथा लाभ उठावे ।

श्रीज्वाला आयुर्वेद भवन अलीगढ़

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन द्वारा निर्मित

विशुद्ध आयुर्वेदिक आशुफलप्रद कैपसूल

मदनशक्ति कैपसूल

बल, वीर्य, कांति, पुष्ट्यार्थ बढ़ाने वाली दिव्य औषधियों के मिश्रण से यह कैपसूल तैयार किया गया है। नामर्दी, नपुंसकता, वृद्धावस्थाजन्य निर्वलता तथा शीघ्रपतन की विशेष उत्तम दवा है। इसके सेवन से काफी सम्मन होता है तथा सम्मोग के कारण हुई निर्वलता दूर होती है। ४० वर्ष की अवस्था के पश्चात् मनुष्य को अपने में जो कमी महसूस होती है उसे इस कैपसूल के सेवन से दूर किया जाता है। परीक्षित कैपसूल है। मूल्य ५० कैप० १८ २५, १०० कैप० ३४.५०।

ज्वरान्तक कैपसूल

इसके व्यवहार से सभी प्रकार के ज्वर और विशेषतः वातज्वर, कफ एवं विषम ज्वर में लाभ होता है। सर्दियों में होने वाले प्रतिश्याय (जुकाम) के लिए भी उत्तम है। इसके प्रयोग से सर्दी में होने वाले ज्वर का वेग शीघ्र ही कम हो जाता है तथा शरीर का दर्द भी कम हो जाता है। श्वास के वेग एवं आन्तरिक ज्वर में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिये। बड़े हुये ज्वर में एक कैपसूल गर्म पानी से लेकर उसके पश्चात् लगभग १ प्याला खूब खोलता हुआ जल चाय की तरह पीवें तथा भारी कपड़ा ओढ़कर सो जावें। ३-३ घण्टे पश्चात् ऐसा करने से पसीना आकर ज्वर का वेग कम हो जायगा। निमोनिया या इन्फ्लूएन्जा में इसे चाय के साथ सेवन करें। मूल्य ५० कैप० १३.५०, १०० कैप० २६.००।

रुद्धन्ती कैपसूल

(स्वर्ण वसन्त मालती युक्त)

स्वर्ण वसन्त मालती आयुर्वेद शास्त्र की प्रसिद्ध और चमत्कारिक औषधि है जिसे वैद्य ही नहीं ऐलोपैथिक एवं हेमियोपैथ भी प्रयोग करते हैं। यह जीर्ण ज्वर, विषम ज्वर, घातुग्न ज्वर, हृदय रोग घातुग्न क्षीणता को दूर करती है। जीर्ण ज्वर के कारण निर्वल हुए रोगियों के लिए तो यह अमृत के समान है। गर्भवती

स्त्रियों और छोटे बच्चों को निर्भयता के साथ प्रयोग कराया जाता है। लेकिन हम हिगुल के स्थान पर सिद्ध मकरध्वज न० १ तथा स्वर्ण वर्क के स्थान पर स्वर्ण मस्र डालकर बनाई स्वर्ण वसन्त मालती न० १ तथा उसके साथ रुद्धन्ती फल का घनसत्व व अन्य प्रभावकारी औषधियों का मिश्रण कर इन कैपसूलों में भरते हैं जिससे यह क्षय रोगियों के लिए बहुत अधिक लाभ करते हैं। प्रवाल मस्र भी होने के कारण यह पित्त का शमन करता है। जिसने भी हमारे रुद्धन्ती कैपसूल को अपने रोगियों को प्रयोग कराया है। वह सदैव के लिए भक्त बन गये है। मू० ५० कै० २५ ५०, १०० कै० ५० ००।

ल्यूकोना कैपसूल

इसके व्यवहार से श्वेत एवं रक्तप्रदर, योनिशूल, कमर का दर्द, मासिक घर्म विकृति मूत्रकृच्छ्र आदि रोग नष्ट होते हैं। उस अवस्था में जबकि प्रदर के साथ शरीर में दर्द हो या यकृत की विकृत अवस्था हो यह कैपसूल शीघ्र लाभप्रद प्रमाणित होगे। प्रातः साय एक-एक कैपसूल शीतल जल या अशोकारिष्ट के साथ देना चाहिये। छोटे बच्चों को कभी-कभी पेशाब में सफेदी या कुछ बालू जैसी आने लगती है उस अवस्था में भी कैपसूल खोलकर अवस्थानुसार मात्रा बनाकर शहट में चाटने से लाभ होता है। इन कैपसूलों के सेवन काल में फिटकरी युक्त जल या योनिशोधक क्वाथों से दिन में एक बार योनि प्रक्षालन कराने से शीघ्र लाभ होता है। मू० ५० कैप० १८ २५, १०० कैप० ३४.५० रु०।

रक्तशोधक कैपसूल

इसके व्यवहार से सभी प्रकार के कुष्ठ, खाज, खुजली आदि सम्पूर्ण रक्तविकारों में लाभ होता है। रक्त विकार नाशक अथ्य औषधियाँ तथा हरताल मस्र, ताल-विदूर आदि पित्त की वृद्धि करती हैं तथा पित्तज प्रकृति वाले रोगियों को अनुकूल नहीं पड़ती। किन्तु इस कैपसूल के प्रयोग से पित्तज प्रकृति के रोगियों को कोई

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामु भांजा रोड, अलीगढ़।

विकार नहीं होता तथा रक्तों जाग भी दूर हो जाता है । महामज्जिष्ठादि अर्क, रादिरारिष्ट या रक्तपोषिकारिष्ट के साथ इन कैपसूलों का प्रयोग करने से अधिक लाभ होता है । यदि कब्ज रहता हो या जाम संचित हो तो ३-३ या ४-४ दिन बाद विरेचन लेना चाहिये । इसके लिए शुद्ध एरण्ड तेल (Coastor Oil) लेना सर्वोत्तम है । विविधकारी कैपसूल भी ले सकते हैं । मू० ५० कै० १३५०, १०० कै० २६०० ।

वातरोगहर कैपसूल

स्वर्ण युक्त औषधियों से निर्मित यह कैपसूल समस्त वात रोगों की उत्तम औषधि है । इनके व्यवहार से वात रोगों में अवश्य लाभ होता है, जैसे कि गठिया राय पैरों की सूजन, कमर का दर्द, गृध्रासि आदि । इस कैपसूल के प्रयोग से पक्षाघात (Facial Paralysis) अपतस्थक, आक्षेपक, सिर में चक्कर आना आदि वात रोगों में अवश्य लाभ होता है । सुपरीक्षित एवं सफल महीषधि है । विश्वास के साथ व्यवहार करें । ५० कै० २५.५०, १०० कै० ५०.०० ।

श्वासहारी कैपसूल

इसके व्यवहार से तीव्र श्वास वेग का शमन होता है तथा इसका लगातार प्रयोग करने से श्वास का आगामी वेग नहीं होता । यदि श्वास शुद्ध होतो एक कैपसूल थोड़े गुनगुने जल से निगलवा कर थोड़ी सी मलाई चटा दें । प्रातः काल या रात की सोते समय जब श्वास का वेग प्रारम्भ होता मालूम पड़े उसी समय या उससे आधा घण्टा पूर्व एक कैपसूल लेने से श्वास वेग नहीं आयेगा तथा श्वास कष्ट दूर हो जायेगा । बच्चों की काफी खासी में भी इसे अवस्थानुसार मात्रा बनाकर शहद से दें । मू० ५० कै० ६०० १०० कै० १७.००

विलम्बहारी कैपसूल

इसके व्यवहार से मलावरोध, अपचन, ज्वरकालीन विवन्धता में शीघ्र लाभ होता है । जिनको भोजन नहीं पचता, तबियत गिरी-गिरी रहती है, पेट में हल्क-२ दर्द रहता है, दस्त कड़ा या कठिनता से होता है, भोजन के बाद पेट में अफरा होता या गैस की शिकायत रहती है, उनको रात्रि में एक कैपसूल लेने से प्रातः काल दस्त साफ हो जाता है और सभी परेशानियां दूर हो जाती हैं । कठिन कोष्ठ वालों को कभी-कभी २ कैपसूल भी लेने पड़ सकते हैं । मू० ५० कै० ११.५० १०० कै० २२.०० ।

अतिसारान्तक कैपसूल

यह उत्तम गाढ़ी धामहर, शान्त, जान पचक है । सगृहणी के मूत्रमूल कार्यों के कारण विषेय नगर होता है । बच्चों की दूरी पीली दृष्टियों में जान करता है । बच्चों के दात निकलने के समय होन बाँधे पितादूर होते हैं । अपचन के कारण गो पित्तजिना जतिमार होता है । तीव्रतिमार में १ दिन में ही लाभ रहता है । पेट की मरोड़ दूर करता है । मू० ५० कै० ११.५०, १०० कै० २२.०० ।

रजावरोधान्तक कैपसूल

मासिक धर्म में कष्ट होता, अन्ध रज्जा या जममय में मासिक धर्म होना, मासिक धर्म की विवृति के कारण सिर दर्द, नेत्रों की निर्वन्धता और कमर में पीडा रहना आदि विकार दूर होते हैं । अपचन, मलावरोध, जन्म उदर मूल, गुटम, आध्ममात्र भी इसके सेवन में नष्ट होते हैं । मू०—५० कै० ६००, १०० कै० १७.०० ।

गोनारि कैपसूल

आजकल गुजाक का रोग बहुत अधिक पाया जाता है क्योंकि आजकल घटपटी मसालेदार चीजों, चाट आदि का प्रयोग बहुत अधिक हो गया है । मध्मण से भी इसका प्रसार होता है । इस रोग में प्रसिद्ध रोगों की नयकर तकलीफ होती है पेशाब करने में तो उसे सयकर वेदना होती है । लेकिन इन कैपसूलों के प्रयोग से अल्प समय में ही रोगी की समस्त वेदनायें दूर हो जाती हैं तथा पेशाब ठीक तरह से बिना तकलीफ के उतरने लगता है । अनेक रोगियों पर परीक्षित हैं । मू०— ५० कैपसूल १४.००, १०० कैपसूल २७.००,

मेधाशक्ति कैपसूल

ब्राह्मी एवं शलपुष्पी मस्तिष्क की दुर्बलता को दूर करने वाली एवं स्मरण शक्ति को बढ़ाने वाली आयुर्वेद की प्रसिद्ध वनोषधियों के घन सत्व एव अन्य बहुमूल्य आयुर्वेदिक औषधियों के मिश्रण से तैयार किये गये हैं । इनके सेवन से स्मरण शक्ति बढ़ती है, मस्तिष्क में हर समय रहने वाली थकावट दूर होती है । जो ध्यान काफी परिश्रम करते हुए भी अपना पाठ भूल जाया करते हैं । उनके लिए अत्युपयोगी है । पित्त का अधिकता से होने वाले विकार जैसे हाथ पैरों की जलन, सिर दर्द आदि विकार भी इससे नष्ट होते हैं ।

मू०—५० कैपसूल १३.५० रु १०० कैप० २६.०० रु

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मासू भांजा रोड, अलीगढ़ ।

कैल्सी कैपसूल

इसके प्रयोग से कैल्शियम की कमी दूर होती है।
बुखार (ज्वर) के बाद की कमजोरी, लय रोग, नजला,
जुकाम, पुरानी खाँसी को दूर करके वजन बढ़ाने में गुण-
कारक है। कैल्शियम ग्लुकोनेट या कैल्शियम से बनी
एलोपैथिक औषधियों से कहीं अधिक लाभ करते हैं तथा
किसी प्रकार का नुकसान नहीं करते हैं।

मू०—५० कैपसूल ८००, १०० कैपसूल १५००।

कैल्सी लौह कैपसूल

यह लौह युक्त कैल्सी कैपसूल है कैल्शियम तथा लौह
की कमी को पूरा करते हैं तथा रक्त वर्धक है।

पैकिंग—५० कैपसूल ६५०, १०० कैपसूल १८००।

पुंसवनो कैपसूल

आजकल परिवार नियोजन पर बहुत जोर दिया जा
रहा है तथा व्यवहारिक जीवन में इसका उपयोग भी है
लेकिन किन्हीं-किन्हीं स्थितियों के साथ ऐसी समस्या है कि
उन्हे बार-बार टडकियाँ ही होती है तथा वह चाहती हैं
कि कम से कम एक लड़का हो जावे तब वह परिवार
नियोजन कागर्ष ऐसी स्थितियों से हमारा निवेदन है कि जैसे
ही गर्भावस्था का पता चले यह हमारा कैपसूल का एक
सेट प्रयोग करें। उनकी मनोकामना अवश्य पूरी होगी, ये
सुपरीक्षित है। पूर्ण विश्वास के साथ प्रयोग करावें।
पैकिंग—७ तथा ४० कैपसूलों को मिलाकर इसका एक
सेट होता है। मू०—२६५०।

अशान्तिक कैपसूल

खूनी तथा बादी दोनों प्रकार के अर्श में रोगी को
महान कष्ट होता है। मल शुष्क हो जाता है तथा जब
वह अर्श के मस्सो से रगड़ता हुआ बलपूर्वक बाहर आता
है तो रक्त बह निकलता है गुदा में घाव हो जाते हैं, हर
समय घाव रहता है। गुदा के बल रोगी बैठ नहीं सकता।
हमारे इन कैपसूलों को प्रयोग करने से थोड़े ही दिनों में
रोगी की स्थिति सुधर जाती है। उसके मस्से बैठ जाते
हैं, मल ढीला पड़ जाता है जिससे कि मस्से छिलकर रक्त
स्राव नहीं होता। गुदा की वेदना कम हो जाती है।

मू०—५० कैपसूल ६००, १०० कैपसूल १७००।

शूलारि कैपसूल

दर्द किसी तरह का क्यों न हो इस कैपसूल के सेवन
से ही वह दूर हो जायेगा। सर्दी, जुकाम, इन्फ्लुएन्जा,
अधकपारी मलेरिया ज्वर की बेचैनी, पसली का दर्द,

वायु का दर्द, चोट, फोड़े का दर्द में यह तुरन्त आराम
देता है। वायु के कारण होने वाले जोड़ों के दर्द, दन्तशूल
में भी इससे लाभ होता है। शरीर के किसी भी अङ्ग के
दर्द में तत्काल लाभकारी है। निरापद है हृदय को हानि
नहीं पहुँचाता मौसम बदलने, पानी में भीगने से होने वाले
शरीर या सिर दर्द में लाभकारी है।

मू०—५० कैपसूल १०००, १०० कैपसूल १६००।

पाण्डुनील कैपसूल

दीर्घकालीन व्याधि के पश्चात् हुई रक्ताल्पता या
अवरोधज कामला के लिए यह कैपसूल अशुभ लाभ करने
वाले हैं। इसके सेवन से यकृति वृद्धि के कारण होने वाले
सभी रोग, कमजोरी जीर्ण ज्वर, धृक्क विकार, प्लीहा-
वृद्धि, रक्ताल्पता, फब्जियत, मग्दाग्नि आदि विकार दूर
होते। बच्चों के लिए यकृत दोष को अवधीर है।

मू०—५० कैपसूल १२००, १०० कैपसूल २३००।

रक्तचापहारी कैपसूल

जब किसी रोग में बेचैनी या पीडाओं के कारण नींद
नहीं आती तब इसके प्रयोग से बेचैनी दूर हो जाती है
और अच्छी नींद आ जाती है। अधिक शराब पीने से
और अधिक ववनाइन के प्रयोग से पैदा हुई बेचैनी और
अनिद्रा पर भी लाभकारी है। हिस्टीरिया, उन्माद मस्तिष्क
की उत्तेजना में इनका प्रयोग लाभदायक है। रक्तचाप
वृद्धि (हाईब्लड प्रेसर) में यह कैपसूल बहुत श्रेष्ठ है।
इससे मस्तिष्क का दबाव कम होता है और शान्त निद्रा
आ जाती है। ये शामक कैपसूल है।

मूल्य—५० कैपसूल ११५०, १०० कैपसूल २२००।

त्रिशक्ति कैपसूल

यह लौहयुक्त कैपसूल है जो किसी भी उग्र बीमारी
के पश्चात् की कमजोरी को दूर करने में बहुत ही प्रभा-
वशाली है। शरीर में जाई हुई लौह की कमी को पूरा
करते हैं। ढीले अङ्गों को मजबूत करके शरीर में कड़ापन
लाते हैं। पाचक, पित्त के विकार को दूर करके अग्नि
प्रदीप्त करते हैं जिनसे भूख बढ़ जाती है और खाना-पीना
हजम हो जाता है। यह उत्तम रक्त वर्धक है और कान्ति
तथा उत्साह में वृद्धि करते हैं।

किसी प्रकार की रक्ताल्पता व रक्तचाप की कमी
(Low Blood Pressure) में बड़े विश्वसनीय हैं।

मूल्य—५० कैपसूल ११५०, १०० कैपसूल २२००।

शोषान्तक कैपसूल

अस्थि माद्व एव वात शोष (सुरा) पर अच्छा काम करता है। गर्भावस्था में माता निर्बल होने पर या बाल्यावस्था में माता के रुग्ण हो जाने से या अन्य किसी कारण से बालक का योग्य पोषण नहीं होता। माता की कमियाँ निर्बल होने पर दुग्ध (स्तन्य) में अस्थि पोषक तत्व कम होता है। इस हेतु से बालक को अस्थि माद्व रोग हो जाता है, नितम्ब पर सिक्नुउन पट जाती है, बच्चे को ज्वर रहा जाता है। इस स्थिति में इनके सेवन से तुरन्त लाभ दृष्टिगोचर होता है। कैल्शियम की कमी बच्चे में तुरन्त पूरी होती है। बच्चे की पाचन क्रिया सुधर जाती है और शरीर बलवान और नोरोग बन जाता है।

मूल्य—५० कैपसूल १०००, १०० कैपसूल २३००

हृद्रोगारि कैपसूल

हृदय के सभी रोगों यथा हृच्छूल, धक्कर आना, जनन होना आदि इनके प्रयोग से दूर होते हैं। इसके प्रयोग में दिल की बड़कन तुरन्त ठीक होकर हृदय की क्रिया नियमित होती है। मूल्य—५० कैपसूल १४), १०० कैपसूल २७)।

बलीवारि कैपसूल

नपुंसकता, शीघ्रपतन, इन्द्रिय की निर्बलता, वीर्य-अभाव, पतलापन, स्तम्भन शक्ति की कमी के लिये अत्युत्तम हैं। नियमित व्यवहार करने से बल, वीर्य, कान्ति वीज तथा शक्ति बढ़ती है। मूल्य—५० कैपसूल २०००, १०० कैपसूल ३६००।

चेचकावरोध कैपसूल

चेचक एक भयंकर एव सन्धामक व्याधि है। जिस समय किसी गांव या शहर में फैलती है। तो प्रत्येक बच्चे को इसके होने का भय रहता है। किसी घर में एक बच्चे को यदि चेचक निकल आये तो अन्य बच्चों को भी अवश्य ही निकलती है। ऐसे अवसर पर आप यह कैपसूल प्रयोग करायें तो चेचक होने का भय नहीं रहेगा या यदि चेचक का सन्धामक इन कैपसूलों के प्रयोग से पूर्व ही हो चुका होगा तो चेचक भयंकर रूप धारण नहीं करेगी, कोई विकृति नहीं होगी।

मूल्य—५० कैपसूल ६००, १०० कैपसूल १७००

गैसोना कैपसूल

ये कैपसूल गैस के लिये उत्तम हैं। अजीर्ण, गैस का काम लगना, वाफंग, पेट का भारीपन। पेट में गैस बनना बन्द होता है। उदर शूल में भी लाभदायक हैं। छाया पीया हुआ होता है। गैस धीरे धीरे निकल, सुस्ती भी आती रहना, शरीर का भारीपन थकावट आदि ठीक होती है। उदर विकार में ये बहुत ही प्रभावशाली है।

मूल्य—५० कैपसूल १२००, १०० कैपसूल २३००

कुमियातिनी कैपसूल

पेट के हर प्रकार के कीड़ों पर प्रभावशाली हैं। कुमियो तथा कुमियो से होने वाले विकार, जो मिचलाना, उरकाई या उरटी होना, कुमिज आमाशय जूल, नजला, जुकाम, अरुचि, ज्वर, कमजोरी, मलाबरोध प्रमेह आदि ठीक होते हैं।

मूल्य—५० कैपसूल १२००, १०० कैपसूल २३००

हिस्टीरियाहर कैपसूल

यह कैपसूल स्त्रियों को होने वाले दोरों के लिए उत्तम है। यह दोरे मरिउफ में कुविचार होने के कारण होते ये कैपसूल मजल को शांत करते हैं। कुविचारों का शमन होता है। पाचन क्रिया को सुधारता है। शक्तिदायक है।

मूल्य—५० कैपसूल १३५०, १०० कैपसूल २६००

मलेरिया हर कैपसूल

यह पाली देकर आये वाले ज्वर के लिए उत्तम है। इसके १ कैपसूल को ज्वर आने से एक घण्टा पूर्व गुनगुने जल से देना चाहिये अगर ज्वर न आये तो १ कैपसूल और देना चाहिए ज्वर चढ़ते समय कैपसूल नहीं देना चाहिये। इस तरह २-३ दिन के प्रयोग से ही मलेरिया ज्वर समाप्त हो जाता है। बच्चे को मात्रा आयु के अनुसार कैपसूल तोड़कर दें। गर्भावस्था में कैपसूल नहीं देने चाहिए।

मूल्य—५० कैपसूल १५००, १०० कैपसूल २६००

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, अलीगढ़

द्वारा निर्मित

आयुर्वेदिक पेटेण्ट औषधियां

सिद्ध चन्द्रोदय वटी

अनेक मूल्यवान एव प्रभावी द्रव्यों को इसमें डाला जाता है। यह गोलियां भोजन को पचाकर रस रक्त आदि सप्त धातुओं को क्रमशः सुधारती हुई शुद्ध वीर्य का निर्माण करती और शरीर में नवजीवन व नवस्फूर्ति भर देती हैं। वीर्यविकार के साथ होने वाली खांसी, जुकाम, सर्दी, कमर का दर्द, मदाग्नि, स्मरणशक्ति का ह्रास आदि व्याधियां दूर होकर क्षुधा बढ़ती है तथा शरीर हृष्ट पुष्ट व नीरोग बनता है। इसके गुणों के कारण ही इसके दूसरे नाम 'पोरुपदाता वटी' तथा अनेक निराश रोगियों को आरोग्य लाभ प्राप्त कराने से 'निराश बन्धु' भी है। ४० वर्ष की आयु के बाद मनुष्य को अपने में एक प्रकार की शक्ति की कमी और शिथिलता का अनुभव होता है। सिद्ध चन्द्रोदय वटी इस शक्ति को पुनः उत्तेजित करती और मनुष्य को सबल, स्वस्थ, स्फूर्तियुक्त बनाये रखती है। मूल्य—४१ गोली १ शीशी ५००, ४१ गोली की १२ शीशी ५७००, २१ गोली एक शीशी २६०, ५०० गोली ५७००।

संक करने की पोटली

स्थानीय सिकाई करने की दवा १ शीशी ४००।

नव यौवन मलहम

जिन व्यक्तियों की हस्त-मैथुन से इन्द्रिय में टेढ़ापन या पतलापन आदि विकृति आ गई है वे इस तिला का स्थानीय प्रयोग करें मूल्य १ ट्यूब का ४००।

कासनाशी

(खांसी का शर्वत)

वांसापत्र, मधुयष्ठी, कटकारी, पीपल, तुलसी आदि से निर्मित यह सभी प्रकार की खांसी की सर्वोत्तम दवा है। जब खासते-खामते मरीज परेशान हो जाता है, कफ नहीं निकलता हो इसकी पहली खुराक तुरन्त लाभ करती है। तब व सूखी दोनों खांसी में लाभ करती है।

पैकिंग—१ औंस (२५ मि०ली०) की शीशी ११०

४ औंस (१०० मि०ली०) की शीशी २५०

१६ औंस (४०० मि०ली० या १ पीड) ६५०

ज्वाला बाल घुट्टी

बाल रोग नाशक अनेक पीठिक आयुर्वेद औषधियों से यह ज्वाला बाल घुट्टी तैयार की गई है जो कि बच्चों को नीरोग व बलवान बनाती है। यह छोटे बच्चों को कफ, खांसी, सर्दी, जुकाम, मुंह में छाले पडना, दूध न पचना, उल्टी, खट्टा, फटा हुआ दही के समान दूध की उल्टी होना, फटे बदनद्वारा हरे-पीले दस्तों का होना अथवा दस्त का न होना, अजीर्ण, कै, दस्त मरोड़, पेट का फूलना, सुस्ती, हरा रत रहना आदि बाल रोगों में अति लाभकारी है। इसके पिलाने से बच्चों की पाचन शक्ति बढ़ती है, भूख लगती है, दूध ठीक से हजम होता है, पेट साफ रहता है, दुबल बच्चों को तण्डुस्त और आनन्दी बनाती है तथा इससे दात बिना तकलीफ के निकलते हैं। १४ मि लि की शीशी ०६०, ५० मि लि की शीशी १७०, ४०० मि लि. ११००।

शोषान्तक तेल

बच्चा सूखता जाता है उसके नितम्ब पर सिकुड़न पड़ जाती है, बच्चे को ज्वर रहा आता है, कमी दस्त, कमी कब्ज रहता है, बालक में हड्डी मात्र शेष रह जाती हैं। इस प्रकार के बच्चे को सम्पूर्ण शरीर पर धीरे-धीरे प्रतिदिन मालिश करें, आधा घण्टे बाद स्नान करावे। बच्चे में स्फूर्ति बढ़ेगी, मासपेशियां सुदृढ़ हो जायेंगी तथा हड्डियों में ताकत पहुंचेगी। यह तेल इसी अभिप्राय से निर्माण किया गया है। सूखा रोग से ग्रसित बच्चों को वरदान है।

मूल्य—५० मि लि की एक शीशी २००।

नोट—सूखा रोग से ग्रसित बच्चों को 'शोषान्तक कैपसूल' तथा 'ज्वाला बाल घुट्टी' भी इसके साथ-साथ विधि अनुसार सेवन करायें।

अर्शान्तक मलहम

खूनी तथा चादी दोनों प्रकार के अर्श में रोगी को

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मासू भांजा रोड, अलीगढ़।

बड़ा कष्ट होता है। गुदा में जलन महसूस होती है। मलहम के साथ ही साथ हमने 'अर्शान्तक कैपसूलो' का भी निर्माण किया है। १-१ कैपसूल प्रातः दोपहर साथ शीतल जल के साथ निगलवाने तथा इस मलहम के प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है। २५ ग्राम की शीशी ३५० रु।

उदरामृत पेय

थोड़ा सा खाना या कुछ भी बीज खाने पर पेट फूल जाता है, डकारें आती हैं, अघो वायु का सरण नहीं होता। ऐसे रोगी को इसका प्रयोग करावें। इसके सेवन से गैस का रोग शीघ्र ही दूर होता, अजीर्ण, मन्दाग्नि, आघ्यसान उदरगूत आदि रोग तुरन्त दूर हो जाते हैं। मू० १०० मि. लि. की शीशी २५०, ४०० मि. लि. ६५०।

नेत्रामृत अञ्जन

नित्य लगाने से धुन्ध और जाला कट जाता है, नेत्रों की ज्योति बढ़ जाती है, प्रारम्भिक मोतियाबिन्दु ठीक हो जाता है, पुराने से पुराने रोहे ठीक हो जाते हैं, आँखें साफ रहती हैं, नेत्रों में खुजली आना दूर होकर ज्योति बढ़ती है। अगर स्वस्थ व्यक्ति प्रयोग करें तो उनकी दृष्टि शक्ति क्षीण न होगी तथा उग्रोक्त विकारों से बचे रहेंगे। मूल्य-५ ग्राम की शीशी १७५, एक दर्जन २०००।
नेत्रामृत-विन्दु—दुखती आँखों के लिए शीघ्र प्रभावकारी दवा, १४ मि. लि. शीशी १२५।

नयुंसकत्वारि

यह प्रयोग 'घन्वन्तरि' के सैक्स रोगाक में प्रकाशित हुआ है। इसके विषय में लिखा था कि इसके सेवन से इन्द्रिय की कमजोरी, सुस्ती, क्लीवता, ढीलापन, पतलापन, टेढापन, रंगों का फूलना, दम फूलना, स्तम्भन शक्ति की कमी शीघ्रपतन आदि विकार दूर होकर काम शक्ति बढ़ जाती है। २-२ रत्ती की ६० गोखियों का मू० २२५० है।

यदि इसके साथ ही वसन्त कुसुमाकर रस का प्रयोग किया जाय तो अधिक शक्ति देता है और शीघ्र लाभ होता है वसन्तकुसुमाकर रस की एक माह के लिए १-१ रत्ती की ६० मात्रा का मूल्य ४५.०० है।

काम शक्ति केशरी

यह प्रयोग भी "सैक्स रोगाक" में उक्त प्रयोग के साथ ही प्रकाशित हुआ था तथा इसमें हीरा मस्म एव

स्वर्ण मस्म वा मिश्रण है जिसमें यह अर्घ्वं गुणकारी है १ माह के लिए ६० गोनी ८५।

मनोहर चूर्ण

स्वाद्विष्ट, शीतल, पाचक चूर्ण है। एक बार चख लेने पर शीशी समाप्त होने तक वाप खाते ही रहेंगे। गुण और स्वाद दोनों में लाजबाव है। ४० ग्राम १.५०

पायरि सञ्जन

इस मञ्जन के नित्य व्यवहार करने से दातों के खून तथा मवाद जाना, टीस मारना, पानी लगना दूर होते हैं पायरिया दूर होता है। मू० ४०ग्राम १००।

खाजारि

गीली या सूखी कैसी भी खाज हो अकगीर है। रात को लगाकर सो जायें तथा सुबह नहाने के बाद लगायें। साथ में रक्त शोधन कैपसूल प्रातः साथ पानी से लें। अवश्य लाभ होगा। मू० ५०मि. ति. २५०।

दाद की दवा

यह दाद की अकसीर दवा है। दाद को साफ करके किसी स्वच्छ एव मोटे वस्त्र से पुजाकर उस पर दवा लगायें। स्नान करने के बाद वस्त्र से अच्छी प्रकार पोछ लिया करें। साथ में रक्तशोधन कैपसूल दिन में ३ बार जल से निगलें। अवश्य ही दाद का नाश होगा। १५ ग्राम की शीशी १००।

श्वेत कुष्ठ नाशक सैट

हजारों रोगियों पर परीक्षण के पश्चात् सफेद दागों को नष्ट करने वाली तीन दवाओं का १ सैट हमने प्रस्तुत किया है। इस रोग के दूर होने में समय अधिक लगेगा लेकिन सफेद दाग अवश्य ही नष्ट हो जायेंगे। आन्तरिक विकृति को दूर करती हुई स्याई लाभ करने वाली बहुमूल्य दवायें हैं। निःशङ्क होकर सेवन करें।

श्वेत कुष्ठ नाशक वटी—३२ गोखी की एक शीशी ३५०
श्वेत कुष्ठ नाशक घृत—२५ मि. लि. की १ शीशी ३००
श्वेत कुष्ठ नाशक अवलेह—३५० ग्राम ५००

उपरोक्त तीनों औषधियाँ १५-१६ दिन को पर्याप्त होगी। इस १ सैट का मूल्य १०), पोस्टादि व्यय प्रथक।

शास्त्रीय प्रमाणिक औषधियाँ

कूपीपक्व रसायन

	१० ग्राम	३ ग्राम
सिद्ध मकरध्वज न० १	५५.००	१६.५०
" " " २	४०.००	१२.५०
अनुपान मकरध्वज	१०.००	३.२५
सिद्ध चन्द्रोदय (स्वर्णं मसम युक्त)	६०.००	२७.००
मल्ल चन्द्रोदय	५५.००	१६.५०
रस सिन्दूर	१८.००	५.५०
मल्ल सिन्दूर	१५.००	४.७०
स्वर्ण बग मसम	६.००	२.००
रस माणिक्य	६.००	२.००

भस्म

	५० ग्राम	१० ग्राम	३ ग्राम
अभ्रक मसम (शतपुटी)	३४.००	७.००	२.२५
कच्छप पृष्ठ मसम	७.५०	२.६०	×
कर्पद मसम	४.२५	१.००	×
गोदन्ती हरताल मसम (श्वेत)	४.५०	१.००	×
तबकी हरताल मसम (श्वेत)	४७.००	१०.००	३.१०
ताम्र मसम	३२.५०	७.००	२.१५
नाग मसम	१६.००	३.५०	१.२०
प्रवाल मसम न० १	३०.००	६.५०	२.००
" " " २	१७.५०	३.५०	१.२५
प्रवाल मसम चन्द्रपुटी	१४.००	३.००	१.००
बग मसम (श्वेत)	२२.००	४.५०	१.३५
मृगशृङ्ग मसम	६.००	१.४०	×
मल्ल मसम (श्वेत)	४०.००	८.२०	२.५०
माण्डूर मसम	३.७५	०.६०	×
मुक्ता मसम	×	१६०.००	४८.००
यशद मसम	८.५०	१.७५	×
लोह मसम न० १	६०.००	१२.५०	४.००
" " " २	१२.००	२.५०	०.८५
स्वर्ण माक्षिक मसम	१४.००	३.००	१.००
शक्क मसम	४.५०	१.००	×
शुक्ति (मुक्ताशुक्ति) मसम	५.७५	१.३०	×
त्रिवर्ग मसम	३०.००	६.२५	२.००

पिण्टी

	५० ग्राम	१० ग्राम	३ ग्राम
अकीक पिण्टी	१२.००	२.५०	१.००
प्रवाल पिण्टी	१४.००	३.००	१.००
मुक्तापिण्टी न० १	×	१५०.००	४६.००
मुक्ताशुक्ति पिण्टी	४.५०	१.००	×
जहरमोहरा पिण्टी	१२.००	२.५०	०.८५
वैकृति पिण्टी	३०.००	६.१०	२.००
माणिक्य पिण्टी	४०.००	८.२५	२.६०

पर्पटी

	५० ग्राम	१० ग्राम	३ ग्राम
रस पर्पटी	४३.००	६.००	२.८०
श्वेत पर्पटी	३.००	०.७५	×
पचामृत पर्पटी	४३.००	६.००	२.८०
लोह पर्पटी	४३.००	६.००	२.८०

रस-रसायन-गुटिका-गूगल

	१० ग्राम	१ ग्राम
कुमार कल्याण रस	८५.००	८.६०
प्रवाल पचामृत रस	१५.००	१.६०
वसन्त कुसमाकर रस	६०.००	६.१०
वृ वात चिन्तामणि रस	७५.००	७.६०
योगेन्द्र रस	८५.००	८.६०
रसराम रस	५०.००	५.१०
स्वर्ण वसन्त मालती	५२.००	५.३०
	५० ग्राम	१० ग्राम
अग्नितुण्डो वटी	५.००	१.१०
अग्नि कुमार रस	५.२५	१.२५
आरोग्य वर्द्धिनी वटी	७.००	१.५०
आनन्द भैरव रस	८.५०	१.७५
इच्छा भेदी रस	८.५०	१.७५
कामदुघा रस	१३.००	२.७०
गन्धक रसायन	६.५०	२.००
गन्धक वटी	५.५०	१.३०
गर्भपाल रस	१२.५०	२.७०
घोडा चोली (अपकचुकी) रस	७.००	१.५०

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

	५० ग्राम	१० ग्राम		५० ग्राम	१० ग्राम
चन्द्रामृता रस	७००	१.५०	शिला (मगिल) शुद्ध	८००	१.७०
चन्द्रप्रभावटी	६००	१.३०	वज्रनाग शुद्ध १ किलो ४० ००	२.५०	X
ज्वराकुश रस (महा)	७००	१.५०	विषवीज (कुत्रता) शुद्ध	५.००	१.१०
नवायस तोह	८००	१.७०	दिगुल (हगपदी) शुद्ध	२० ००	८.०५
प्रताप लक्ष्मेश्वर रस	१० ००	२.१०	पारद (दिगुलोत्थ) शुद्ध		
प्रदरातक लोह	१०.००	२.१०	(धनरु यन्त्र से निकाला)	२५ ००	५.२५
पुनर्नवादि मण्डूर	५.५०	१.२०		१ किलो	१०० ग्राम
वृ० वात गजाकुश रस	१०.५०	२.२०	शिलाजीत सुर्यतापी	२०० ००	२०.५०
विषमुष्टिका वटी	५ ००	१.२०	गिलोय सत्व अमली	८० ००	५ ००
महामृत्युञ्जय रस	१४ ००	३ ००	यवक्षार अमली	३५ ००	४ ००
मालती वसन्त (लघु)	१५ ००	३ १०	रुदन्ती फल	२०.००	२.५०
योगराज गुग्गुलु	३.००	० ८०	रुदन्ती फल धूर्ण	२५.००	३.००
वृ० योगराज गुग्गुलु	१२ ००	२.५०	रुदन्ती टैबलेट	३० ००	३.५०
रामबाण रस	८ ००	१.७०		चूर्ण	
लशुनादि वटी	५.५०	१.२०		१ किलो	५० ग्राम
लक्ष्मी विलास रस (नारदीय)	१७.५०	३ ८०	हिम्वाष्टक चूर्ण	३५ ००	१.६०
शाल वटी	७.००	१.५०	लवण मास्कर चूर्ण	२२ ००	१.३०
शवास कुठार रस	८.००	१.७०	सितोपलादि धूर्ण	५० ००	२.७०
सजीवनी वटी	४.५०	१ ००	त्रिफला चूर्ण	१४ ००	१ ००
त्रिभुवनकीर्ति रस	७ ००	१.५०		तैल	

शोधित द्रव्य

	५० ग्राम	१० ग्राम		४०० मिली	१०० मिली	५० मिली.
शुद्ध गन्धक (आमलासार)	३ ००	० ७०	महानारायण तैल	२० ००	५ २०	२ ७०
कज्जली नं० १ (सम गन्धक पारद)	२० ००	४ २५	लाक्षादि तैल	२० ००	५ २०	२ ७०
ताल (हरताल) शुद्ध	१२ ००	२.५०	विषगर्भ तैल	२० ००	५ २०	२ ७०
			महामरिच्यादि तैल	२० ००	५ २०	२.७०

च्यवनप्राशावलेह—अत्युत्तम द्रव्यों से शास्त्रीय विधानानुसारि निर्मित च्यवनप्राश अवलेह एक बार हमारे यहाँ से मगाकर देखें। मू०—१ किलो २१) ४५० ग्राम की शीशी ११) २५० ग्रा. ६) १२५ ग्रा. ३) २५

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, सामू भांजा रोड, अलीगढ़।

चर्मरोगारि मलहम (ट्यूब पैकिंग में)

अत्यन्त आकर्षक ट्यूब पैकिंग में भरी हुई सुपरीक्षित चर्मरोग नाशक आयुर्वेदिक मलहम यह मलहम खाज खुजली, फोड़ा-फुन्सी, घाव आदि चर्म रोगों में अत्युपयोगी है। खाज गीली हो या सूखी शीघ्र नष्ट होती है। शरीर पर दाग धब्बे पड़ जाते हैं वह भी इसकी मालिश से नष्ट होते हैं। मूल्य २८ ग्राम का ट्यूब २.५०।

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, सामू भांजा रोड, अलीगढ़-२२

चिकित्सोपयोगी नवीन उपकरण

एक सफल चिकित्सक के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह रोगी का सही निदान करे तथा उसकी चिकित्सा में औषधि प्रयोग के साथ-साथ आधुनिकतम यन्त्र शस्त्रों का प्रयोग आवश्यकतानुसार करे। इन आधुनिक यन्त्र शस्त्रों के प्रयोग से आपको अपनी चिकित्सा में तो सफलता मिलती ही है साथ ही रोगी पर भी आपके प्रति बहुत अनुकूल प्रभाव पड़ता है। हमने अपने स्टोर्स में नवीन-नवीन यन्त्र शस्त्रों का विक्रियार्थ विशाल सगह किया है। चिकित्सकों को चाहिये कि वे आवश्यकतानुसार इन वस्तुओं को मगाकर सफलता एवं यश प्राप्त करें।

डाइग्नोस्टिक सेंट—इस सेंट द्वारा नाक, कान, तथा गले की अन्दर से देखते हैं। इसमें एक टार्च होती है। उस टार्च के ऊपर कान देखने का आला, नासिका प्रेक्षण यन्त्र तथा गला व ज्वान देखने की जीवी तीनों में से कोई सा एक फिट हो जाता है। इसमें प्रकाश की व्यवस्था है। बिना सैल पूरे सेंट का मूल्य केवल ६८.००

चिपकने वाली पट्टी (Adhesive plaster)—पीठ, पेट, छाती या किसी अन्य ऐसे स्थान पर घात्र हो जहा पर पट्टी बांधने में असुविधा हो तो आप इसका प्रयोग करें। मूल्य १ इन्च चौड़ी ५.००, २ इन्च चौड़ी ८.२५।

आमाशय प्रक्षालिनी नलिका (Stomach wash tube)—विष के खा लेने पर तुरन्त ही आमाशय प्रक्षालन की आवश्यकता होती है जोकि इसी नलिका की सहायता से किया जाता है। मूल्य १४.००।

नमक का पानी छड़ाने का यन्त्र (Saline Apparatus)—हैजा में नमक का पानी चढ़ाना चिकित्सक के लिये अत्यन्त आवश्यक है जो इसी यन्त्र की सहायता से चढ़ाया जाता है। मूल्य १४.५०।

आँख धोने का गिलास—किसी वस्तु का कण या उड़ता हुआ कोई छोटा कीड़ा आँख में पड़ जाने पर इस गिलास में जल भरकर आँख में लगा देने पर आसानी से निकल जाता है। मूल्य १.५०।

शर्करामापक यन्त्र—इससे मूत्र में जाने वाली शर्करा की प्रतिशत मात्रा ज्ञात होगी। मूल्य १०.००।

रक्तचापमापक यन्त्र—अनेक रोगों में रोगी का रक्तचाप जानना आवश्यक है। मूल्य डायल टाइप १७०.००।

आई शेड (Eye Shade)—एक आँख पर बांधने वाले का मूल्य १.००, दोनों पर बांधने वाले का १.२५।

मोतीभूला देखने का शीशा—मोतीभूला (Typhoid) के दाने बहुत सूक्ष्म होने के कारण देखने में नहीं आते इसलिए निदान करने में बड़ी भूल हो जाती है। इस शीशे के द्वारा वे दाने बड़े-बड़े दीख पड़ते हैं तथा आसानी से पहचाने जा सकते हैं। मूल्य प्लास्टिक का हैंडिल छोटा शीशा ३.५०, बड़ा ५.५०, धातु का हैंडिल सर्वोत्तम ७.५०, बड़ा साइज ९.५०।

स्टेथिस्कोप

भारतीय सर्वोत्तम ३०.००, उत्तम १७.५०, साधारण १२.५०, एक चैस्ट पीस वाला जापानी बढिया सर्वोत्तम ६२.५०।

स्टेथिस्कोप रखने का थैला—सम्पूर्ण चमड़े का दो जेब वाला सू १२.५०। जिप (जजीर) या बटन लगा एक जेब का साधारण मूल्य ७.५०।

मलहम मिलाने की छुरी—स्पेचुला (Spetula)—लकड़ी का हैंडिल मूल्य ३.००, धातु का हैंडिल ४.००।

मलहम मिलाने की प्लेट—(चीनी की) ६×६" ४.५०, ८×८" ७.५०।

डायफ्राम (डच) पैसरी बढिया—९.५०।

किडनी ट्रे (Kidney tray)—कान धोने के समय कान के नीचे लगाने के लिये ८ इन्ची ६.००, १० इन्ची ७.५०, ८ इन्ची नाइलोन (न टूटने वाली सुन्दर) ७.५०।

सस्पेन्सरी बेग्जेज—यह बड़े हुए अण्डकोषों को समालने के काम आती है। मूल्य केवल ५.००।

हीमोग्लोबिन स्केल बुक (Haemoglobin Scale book)—बिना किसी यन्त्र की सहायता के हीमोग्लोबिन की प्रतिशत मात्रा ज्ञात करें। मू. ५.५०।

पता—दाऊ मंडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

पैन टाच—यह जेव में पैन की तरह लगाई जाती है। इसमें बहुत पतले दो सैल पड़ते हैं। चिकित्सकों के लिये गले, नाक आदि की परीक्षा करने के लिये अत्यन्त उपयोगी है। मूल्य दो सैल सहित केवल १५.००

थर्मामीटर (तापमापक यंत्र) — ४५०

थर्मामीटर केश—धातु के निकल किये विलप सहित ३.००। थर्मामीटर केश—प्लास्टिक का २.००।

आटोमाइजर—गले में या नाक कान में अन्दर तक कोई दवा पहुँचानी है तो यह दवा इस यन्त्र में भरकर पहुँचायी जाती है। मूल्य ११.००।

घसनी संदश (Artery Forceps)—शल्यकर्म करते समय रक्तस्राव करती हुई घसनी को इससे पकड़कर रक्तस्राव रोका जाता है। मूल्य ५ इन्चो ६.५०, ६ इन्चो ८.००, स्टेनलैसस्टील की ५ इन्चो ६.५०, ६ इन्चो ११.००।

सूचिका संदश (Needle Holder)—शल्यकर्म में मांस तन्तु आदि एवं त्वचा को सीते समय सुई को इसी से पकड़ा जाता है। इसके बिना सीवन कर्म सम्भव नहीं। स्टेनलैसस्टील का मू० १५.५०

घागा सीवन कर्म की—नाइलीन का १ पैकिट २.५०, रेशमी १ गुच्छा २.५० सफेद या काली रील १०.५०

कैटगट—मासपेशियों के सीवन कर्म की ७.५०।

सूचिका (Needles)—सीवन कर्म के लिये ६ सुई का पैकिट ११.५०।

घीसे पर लिखने की पेंसिल—मू० केवल १.२५।

मसुदे चोरने का चाकू—सीधा २.५०, फोल्डिंग ४.७५, स्टेनलैसस्टील का सीधा ४.२५, स्टेनलैसस्टील का फोल्डिंग ६.००।

इन्जेक्शन सिरिज (कम्पलीट)—सम्पूर्ण कांच की २ MI की ४.००, ५ MI की ६.००, १० MI की ६.००, २० MI की १४.५०, ३० MI. २०.००, ५० MI की ३२.००।

रेकार्ड सिरिज—२ MI की ११.००, ५ MI. १५.००, १० MI की १८.००।

ल्यूरे लाकभारतीय—२ MI ६.००, ५ MI. ८.५० १० MI. १०.५०, २० MI २२.५०, ३० MI ३०.०० ५० MI ४०.००।

नाईलीन की सिरिज—२ MI ४.००, ५ MI ६.००, १० MI. ८.५०।

इन्जेक्शन की सुई (नोडिल)—१ दर्जन १०.५०, बढ़िया १४.००।

सिरिज केश धातु के—सिरिज सुरक्षित रखने के लिये १ केश २ MI. की सिरिज के लिये ४.००, ५ MI. की सिरिज के लिये ५.५०, १० MI की सिरिज के लिये ८.००, २० MI. की सिरिज के लिये १७.५०, ३० या ५० MI. की सिरिज के लिये २८.००

सिरिज केश प्लास्टिक—२ MI, ५ MI तथा १० MI. की सिरिज तथा नोडिल एक साथ रखी जा सकती हैं। मू० ७.५०।

परवाल उछाड़ने की चीमटी (Cilia Forceps)—मू० ३.००, स्टेनलैसस्टील की ७.५०।

एनीमा सिरिज (वस्ति यन्त्र)—इस यन्त्र से जल वा औषधि द्रव्य गुदा में आसानी से चढ़ाया जा सकता है। मू० रबड़ का भारतीय उत्तम ६.५०।

दवा नापने का गिलास (Measuring Glass)—मूल्य २ ड्राम का १.७५, १ औंस (२५ MI) का २.००, २ औंस (५० MI) का २.२५, ४ औंस (१०० MI) का ३.००।

घाव में डालने की तलाई (Probe)—घाव में गहराई, उसकी दिशा जानने तथा किसी नाड़ी व्रण में अन्दर गोज़ भरने के लिये। मू० १.००।

गला व जवान देखने की जीभी (Tongue Depressure)—मूल्य साधारण सीधी २.००, फोल्डिंग ५.७५ स्टेनलैसस्टील की सीधी ५.५०।

गरम पानी की धैली—उदरशूल, फोड़ा, शोथ या अन्य आवश्यक स्थानों पर इस थैली में गरम पानी भर कर सुगमता से सिकाई की जा सकती है। मू० ११.५०

वरफ की धैली—तेज बुखार, प्रलापावस्था, शिर क पीड़ा एवं अन्य रोगों में चिकित्सक तिर पर वरफ रखवाते हैं। इस थैली में वरफ भरकर रखने से सुविधा रहती है रोगी को इससे ठण्डक पहुँचती है किन्तु उससे बह भीगत नहीं है। मू० ७.५०।

कान धोने की पिचकारी—धातु की एक औंस (२५ MI.) १४.५०, २ औंस (५० MI) की १७.५०, ४ औंस (१०० MI) की २०.००।

आपरेशन करने का चाकू—इसमें हैंडिल प्रयुक्त होता है तथा काटने वाला ब्लेड प्रयुक्त होता है जो कि खराब

पता—दाऊ मंडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

होने पर बदला जा सकता है। मू. ६ ब्लेड सहित १०.००, स्टेनलेसस्टील का ६ ब्लेड सहित १२.७५।

विश्वपुरी—इसका फलक पतला तथा ठिरेछा होता है। इसके द्वारा भेदन किया जाता है। सीधी का मूल्य २.५०, फोर्लिङ ४.७५, स्टेनलेसस्टील की सीधी ४.२५, स्टेनलेसस्टील की फोर्लिङ ६.००।

चीमटी-४ इन्ची १.२५, ५ इन्ची १.५०। स्टेनलेसस्टील की ४ इन्ची ४.२५, ५ इन्ची ५.००। दातो में दवा लगाने की चीमटी ४.००, स्टील की ७.५०।

चाकू—सीधा २.५०, फोर्लिङ ४.७५, स्टेनलेसस्टील का सीधा ४.२५, स्टेनलेसस्टील का फोर्लिङ ६.००।

दांत उखाड़ने का जमुड़ा—इससे दांत मजबूती से पकड़कर उखाड़ा जा सकता है। मू. ११.५०, स्टेनलेसस्टील का २८.००।

दांत उखाड़ने के अमूड़ों का संघ—इसमें ७ प्रकार के जमुड़े, दस्त उन्नामक यन्त्र, मसूड़े पीरने का चाकू आदि आवश्यक उपकरण एक बहुत सुन्दर कपड़े से मढ़े डिब्बे में हैं। मू. १२५.००।

माँख में दवा डालने की पिचकारी—१ दर्जन १.००।

कान में से दवा निकालने का यन्त्र—यह यन्त्र दाने आदि को सुगमता से खींचकर लाता है। मू. ३.५०।

ग्लेसरिन की पिचकारी (प्लास्टिक)—गुदा में ग्लेसरिन के चढ़ाने के लिए प्लास्टिक की उत्तम क्वालिटी की पिचकारी का मूल्य १ औंस (२५ एम.एल.) ३.००, २ औंस (५० एम.एल.) ४.५०, ४ औंस (१०० एम.एल.) की ६.७५।

तीन मार्ग वाला यन्त्र (Three way Canula)—किसी रोगी के द्रव पदार्थ अधिक मात्रा में चढ़ाना है तथा आपके पास सिरिज छोटी है तो आप इसका प्रयोग करें अथवा जो चिकित्सक बड़ी सिरिज द्वारा ठीक प्रकार इन्जेक्शन नहीं लगा पाते वे इसका प्रयोग करें। मू. १२.५०।

कान देखने का आला—इस यन्त्र (आले) से कान के अन्दर का स्पष्ट दृश्य दीख पड़ता है। कपड़े से मढ़े एक सुन्दर मजबूत लकड़ी के डिब्बे में रखे दो अतिरिक्त ईयर पीस सहित का मू. २७.५०।

आमाशय में दूध चढ़ाने की नली—जब रोगी मुँह से आहार ग्रहण न कर सके यथा बेहोशी पक्षाघात में, किसी दोरे आदि में तो आप इस नली द्वारा दूध या अन्य कोई पोष्य द्रव पदार्थ आमाशय में पहुँचा सकते हैं। मू. ४.५०।

गुदा परीक्षण (Proctoscope)—गुदा की अन्दर से परीक्षा करने के लिए यह आवश्यक है। मू. २०.००।

स्तनों से दूध निकालने का यन्त्र—स्त्री के स्तन से इस यन्त्र द्वारा दूध आसानी से निकाला जाता है मू. ४.००, बढिया ६.५०।

मूत्र कराने की नली (कैथीटर)—रवड़ का १.२५, स्त्रियों के लिए धातु का ३.२५, पुरुषों के लिए धातु का ५.००।

जलोदर में उवर से पानी निकालने का यन्त्र—जलोदर रोग में उदर गद्दर से पानी निकाल देने से रोगी जल्दी स्वास्थ्य लाभ करता है तथा उस पर प्रभाव भी अच्छा पड़ता है। मू. ६.०० स्टेनलेसस्टील का १२.५०।

आख टैस्ट करने का चार्ट—साधारण तौर से आप इन चार्टों को रोगी से पढ़वाकर दृष्टि परीक्षा कर सकते हैं। मू. ३.०० प्रति चार्ट।

मसहम लगाने का यन्त्र (Ointment introducer)—गुदा में मसहम लगाने के लिए उपयोगी मू. ४.००।

खरल चीनी का गोल—ये खरल दवा मिलाने घोटने के लिये उपयोगी हैं। मू. ४ इन्ची ६.००, ५ इन्ची ७.५०, ६ इन्ची ९.००।

आपेक्षिक घनत्वमापक यन्त्र (Urinometer)—मूत्र अथवा किसी अन्य द्रव का आपेक्षिक घनत्व इस यन्त्र द्वारा मापन किया जाता है। मू. ३.००, बड़ा (१००० से २००० तक चिह्न वाला) ४.००।

सबाब साफ करने की पिचकारी—मूत्र नली में मवाद अन्दर चिपक कर घ्रण पैदा कर देता है। जब तक वह अन्दर से साफ नहीं होता रोग का नष्ट होना कठिन होता जाता है। इस पिचकारी से दवा पड़वा कर सफाई कर सकते हैं। मू. मनुष्य के लिए १.७५, जनानी २.००।

कैची—४ इन्ची २.५०, ५ इन्ची ३.००, ६ इन्ची ४.५०, ७ इन्ची ५.००, कैची मुड़ी हुई ४ इन्ची २.७५, ५ इन्ची ३.२५, कैची एक ओर को मुड़ी हुई ४ इन्ची ३.००, ५ इन्ची ३.५०, कैची सीधी स्टेनलेसस्टील की ४ इन्ची ५.७५, ५ इन्ची ६.७५, ६ इन्ची ८.००, ७ इन्ची ९.००।

रवड़ के दस्ताने—चीछफाड़ करते समय सक्रमण से रोगी को और अपने को बचाने के लिए चिकित्सक इन दस्तानों को हाथ में पहनते हैं। मू. १ जोड़ी ३.५०।

छूकने का पात्र—तामचीनी (इनामिल) का पात्र ५.७५, प्लास्टिक का सुन्दर ६.७५, धातु का ८.५०।

पता—वाऊ मेडिकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़

स्प्रिट लेप—मूल्य धातु की दो औंस की ७५०,
४ औंस की १०००।

डाक्टर इमर्जेंसी चेंग—आवश्यकता के समय चिकित्सक अपना आवश्यक सामान रखकर रोगी की परीक्षाएं जा सकता है। मू० १० इंच की सम्पूर्ण चमड़े का जिप (जजीर) लगाकर सुन्दर २५.००, १२ इंच की ३०.००, साधारण १० इंच की १७.५०, १२ इंच की २१.००।

काटा (Scales)—निकल पालिश किया हुआ लकड़ी के बक्स के अन्दर रखे हैं। मू० १० ग्राम के वाटो सहित २४.००।

ड्रस—इससे फोड़ा आदि घोंने में बड़ी सुविधा रहती है। इससे एनीमा भी लगाया जाता है। मू० रबर की टोटनी आदि से पूर्ण ४ पिट का १२.५०, १ पिट का १७.५०, २ पिट का नाइलोन का पात्र रबड़ टोटनी सहित १६.५०।

मुखविस्फारक यन्त्र (Mouth gag)—मुख के अन्दर परीक्षा करते समय, या कोई दवा लगाते समय, या शल्य कर्म करते समय, या किसी विष के छा लेने पर ध्यामाश्रय प्रक्षालिनी नलिका के प्रयोग में इसी यन्त्र की सहायता से मुख खुला रखा जाता है। स्टेनलैसस्टील का ३६.००।

दन्त उन्नामक यन्त्र (Dental Elevator)—दांत यदि कम हिलता है तथा किसी रोग के कारण उलाड़ा जाना आवश्यक है तो इस यन्त्र की सहायता से दांत को उकसाया जाता है। वैसे तो बाजार में अलग-अलग दांतों के लिए पृथक्-पृथक् उन्नामक आते हैं लेकिन हमने इस प्रकार का उन्नामक तैयार करवाया है जो प्रत्येक दांत के लिये यही एक काम करेगा। मू० १४.५०।

नासिका प्रेक्षण यन्त्र—यह यन्त्र नाक में ठाँसकर चौड़ा दिया जाता है जिससे नाक चौड़ी जाती है मू० ८.५०।

अंगुली के दस्ताने (Finger Stalls)—यह अंगुली पर बड़ा योनि, गुदा आदि अङ्गों की परीक्षा की जाती

है। सस्ते रहते हैं। मू० ३५ नये पैसे, १ दर्जन ३.५०।

मूत्र पात्र (Urinal pot)—तामचीनी का मूल्य १२.५०, नाइलोन का बढ़िया १४.००।

कर्मिंग ग्लास—उदर शूल तथा अन्य अनेक रोगों में इन ग्लासों का प्रयोग किया जाता है। तीन ग्लासों के सेट का मू० १०.००।

सुरमा लगाने की सलाई—(काच की) १ ग्रास ३.५०

योनि प्रक्षालनयन्त्र—मू० १७.५०।

योनि परीक्षण यन्त्र—मू० २२.५०।

कान का मेल करने की चम्मच (Ear Spoon)—२.२५, स्टेनलैसस्टील की ६.००।

अन्वेषक (Director)—इसको किसी नाड़ी व्रण में डालकर उसके सहारे चीरा लगाया जाता है जिससे कोई महत्वपूर्ण अङ्ग भूल से कट न जाये। मू० २.२५।

नोडिल कैस प्लास्टिक के—इन्जेक्शन की सुई रखने को एक दर्जन मू० ३.००।

कार्क स्कू—शीशी से कार्क को सुविधापूर्वक निकालने को ०.७५।

विसंक्रामक पात्र—६ इंच की X २॥ इंच की X १॥ इंच की ३५.५०।

विसंक्रामक पात्र—विजली से चलने वाला—५६.००।

नाडी संवश (Sinus Forceps)—किसी विद्रधि को खोलने के लिए स्टेनलैस स्टील का ५ इंच की १०.००, ६ इंच की १२.००।

हुनकिट—स्कू से कसने वाला शिरान्तर्गत इन्जेक्शन लगाने के लिए अति उपयोगी २४.५०।

गाज—घावों में दवा लगाने आदि को २० गज सम्बा मू० ७.५०।

पट्टियां (Bandages)—१ इंच की १२ पट्टियाँ १.५०, २ इंच की १२ पट्टियाँ २.७५, ३ इंच की १२ पट्टियाँ ४.००।



बिजली की मशीन

आधुनिक विज्ञान ने यह प्रमाणित कर दिया है कि बिजली में असीम शक्ति है तथा उसका प्रत्येक क्षेत्र में उपयोग किया जा सकता है। हमने अनेक प्रयत्नों के पश्चात् चिकित्सकों के काम में आने वाली ऐसी सस्ती तथा बहु-रोगोपयोगी मशीन का निर्माण किया है जो अनेक रोगों में इतना शीघ्र लाभ करती है कि वह एक चमत्कार ही प्रतीत होता है जिससे यह अन्य रोगियों को भी, जोकि आपके चिकित्सालय में बैठे हैं, अपनी ओर आकर्षित करती है।

इसे सैलो द्वारा चलाया जाता है जो सर्वत्र मिल जाते हैं। तथा इसे दुर्गम ग्रामों तथा बड़े-बड़े शहरों में समान रूप से प्रयोग किया जा सकता है। इसमें खर्चा भी बहुत कम होता है लेकिन आप प्रति रोगी १-२ रुपया आसानी से प्रतिदिन ले सकते हैं। मशीन टिकाऊ है, सुन्दर है तथा बहुत दिनों तक निर्बाध कार्य करने वाली है।

इस मशीन के प्रयोग से तीव्र पार्श्वशूल, गृध्रसी, सन्धिशूल, कटिशूल, उदरशूल, अकडन, लङ्गड़ापन, लकवा (पक्षाघात), दात का दर्द, तीव्र वातज शिरशूल, किसी अङ्ग में ठंड लग जाने के कारण होने वाला दर्द, पुरानी चोट का दर्द, मोच जाना आदि अनेक रोग तुरन्त ही दूर होते हैं। प्रत्येक चिकित्सक के पास इस मशीन का होना आवश्यक है। इसके निम्न प्रकार हमारे पास उपलब्ध हैं। आप किसी भी प्रकार की बिजली की एक मशीन मगाकर रोगियों में यश एवं धन प्राप्त करें।

१.	बिजली की मशीन ३ या ६ बड़े गोल सैलो से चलने वाली	६०.००
२	" " " (रेडियोनुमा रेगुलेटर सहित)	
	३ या ६ बड़े गोल सैलो से चलने वाली	७५.००
३	" " " डाइनुमायुक्त तथा रेगुलेटर सहित	११०.००
४	" " " केवल बिजली से चलने वाली	९०.००
५	" " " बिजली तथा सैल किसी से भी चलने वाली तथा रेगुलेटर सहित	११५.००

दाऊ मैडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

सर्जरी वक्स

यह सर्जरी वक्स हम उद्देश्य से बनाया गया है कि चिकित्सक बाहर जाते समय अपने साथ ले जा सकें। निम्न उपकरण इसके साथ भेजे जाते हैं—

चीमटी ४ इंची, चीमटी ५ इंची, चाकू सीधा ५ इंची, चाकू टेटे वनेड वाला (विश्वचूरी) ५ इंची, गला व जवान देखने की जीमी, कैथीटर स्क्वड का, कैची ४ इंची, कैची ५ इंची, घाव में डालने की मलाई (प्रोव) प्रत्येक १-१।

इस प्रकार उपरोक्त नौ यन्त्र-शस्त्र इस वक्स में हैं। वक्स पर ऊपर मुन्दर मजबूत आइल क्लाय चढ़ाया गया है। प्रत्येक चिकित्सक के लिए उपयोगी है।

मूल्य उपरोक्त यन्त्र-शस्त्र सहित १७५०, पोस्ट-पैकिंग व्यय लगभग ४.७५ पृथक, सेल टैक्स पृथक।

सर्जरी वक्स स्टेनलेस स्टील का

नोट—चीमटी चाकू विश्वचूरी तथा कैची स्टेनलेस स्टील की मगाने पर मू. ३६.००, पोस्ट पैकिंग व्यय ५.५०

पता—दाऊ मेडीकल स्टोर्स

मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

सेक करने हेतु विजली का हीटर

इस मशीन (हीटर) में आप विजली द्वारा किसी भी स्थान की सिकाई कर सकते हैं। जिस प्रकार से चोट लगने पर पोटली से या रुई से सिकाई करते हैं उसी प्रकार इसकी भी गर्मी पहुँचती है। अभीठी जलाने आदि किसी प्रकार का झूठ नहीं। विजली में लगाकर तुरन्त सिकाई कर सकते हैं। इसको इस प्रकार से बनाया गया है कि चारों ओर से बन्द रहता है जिससे ज़िन्ही भी प्रकार का झूठका लगने का डर नहीं रहता। प्रत्येक चिकित्सक एवं गृहस्थ के लिए प्रतिदिन के उपयोग की वस्तु है। ए. सी. एवं डी. सी. दोनों प्रकार की विजली से चल सकता है। मूल्य १७५०, पोस्ट पैकिंग व्यय ५.५० एवं सेल टैक्स प्रत्येक।

दाऊ मेडीकल स्टोर्स,

मामू भांजा रोड, अलीगढ़



पत्थर के खरल

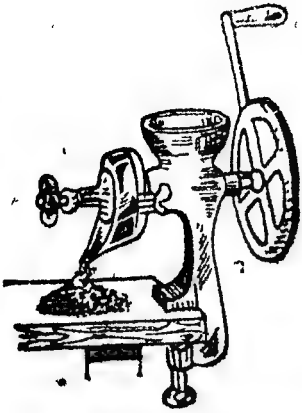
मूल्य तथा साइज का विवरण

	हसराज	तामडा	मोतिया	कसौटी		हसराज	तामडा	मोतिया
३ इंची	X	X	५.४०	३.६०	१२ इंची	१३०.००	८७.००	५२.००
४ "	२६.५०	१६.५०	८.००	५.२०	१३ "	१४५.६५	९७.७५	६०.५०
५ "	३५.००	२२.५०	१०.५०	८.००	१४ "	१७०.५०	११४.००	७०.८०
६ "	४७.००	३१.५०	१३.५०	१२.६०	१५ "	२००.००	१३०.००	८५.५०
७ "	५६.२५	३६.७५	१६.००	१७.००	१६ "	२४४.००	१५५.५०	९६.००
८ "	७२.५०	४५.५०	२४.२५	२१.६०	१७ "	२८८.००	१७५.००	११६.००
९ "	८३.००	५५.००	३०.६०	२७.००	१८ "	३३७.५०	२०२.००	१४३.५०
१० "	९८.५०	६५.००	३७.००	३५.००	१९ "	X	X	१७३.००
११ "	११४.००	७६.५०	४५.००	X	२० "	X	X	२०५.००

नोट—खरलो का आर्डर देते समय अपने पास के रेलवे-स्टेशन का नाम अवश्य लिखें तथा चौथाई रकम पेशगी भेजें।

दाऊ मेडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

चूर्ण करने की मशीन

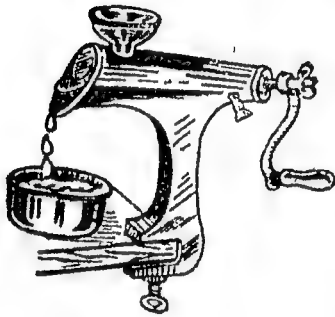


मूल्य कम है तथा हाथ से चलाई जा सकती है। इस मशीन द्वारा एक ओर से चूर्ण करने वाली दवा डाली जाती है तथा मशीन चलाई जाती है और दूसरी ओर से उसका चूर्ण होकर निकलता है। चलने में हल्की है। इच्छानुसार चूर्ण को बारीक या मोटा कर सकते हैं। एडजस्टिंग स्कू को ढीला कर दीजिए चूर्ण मोटा होने लगेगा तथा स्कू को कस दीजिए चूर्ण महीन आने लगेगा। इसके अलावा घर के सभी मसाले, दालों की पीठी, गेहू आदि का दलिया बहुत अच्छी तरह पीस सकते हैं।

मशीन पर सुन्दर रङ्ग किया हुआ है। यह मशीन प्रत्येक वैद्य जो अपनी औषधि स्वयं निमित्त करता है, के पास होना आवश्यक है। मूल्य लागत मात्र ६२.००, खर्चा पृथक।

अर्क (स्वरस) निकालने की मशीन

इस मशीन द्वारा आप पत्तों तथा फलों का अर्क (स्वरस) बहुत ही आसानी से निकाल सकते हैं। प्रथम उस औषधि द्रव्य को काटकर इतने बड़े टुकड़े कर लिए जाते हैं कि मशीन के मुख में जो लगभग एक इंच बड़ा



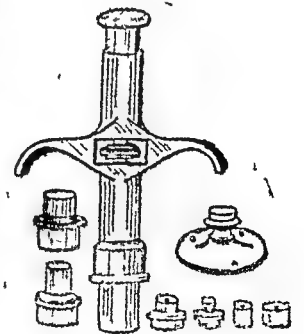
गोख होता है, आसानी से प्रविष्ट हो सकें। फिर एक ओर वह औषधि द्रव्य मशीन में डालते चलिए तथा मशीन चलाइये। उसका अर्क निकलने के साथ-साथ फोक (औषधि का स्वरस निचोड़ने के पश्चात् रहा द्रव्य) भी स्वयं निकलता रहेगा। यह मशीन स्वयं औषधि निर्माण करने वाले वैद्यों के लिये आवश्यक वस्तु है। यह मशीन दो साइजों में है। छोटी मशीन का मूल्य ४८) २० और बड़ी मशीन का मूल्य ६०) २०।

नोट—ये मशीनें रेल द्वारा ही भेजी जा सकेंगी अतः अपने आर्डर में अपने पास का रेलवे स्टेशन अवश्य लिखें। रेल किराया, विट्टी का वी. पी. खर्च तथा पैकिंग व्यय ग्राहक को देना होगा। आर्डर के साथ १०) एडवांस भेजें।

टेबलेट बनाने की मशीन

इस मशीन से आप स्वयं टेबलेट बड़ी आसानी से बना सकते हैं। इस मशीन से २ रत्ती ४ रत्ती, ६ रत्ती के लगभग की टेबलेट बनाई जा सकती है। टेबलेट की मोटाई इच्छानुसार कम अधिक की जा सकती है। सुन्दर निकल की हुई है। २००-२५० टेबलेट प्रति घण्टा आसानी से बना सकते हैं। तीन डाई सहित मूल्य २५००, पोस्टादि व्यय ६) तथा सैलटैक्स प्रथक।

यह मशीन नए डिजाइन तथा बड़े साइज में भी उपलब्ध हैं। इससे आप प्रति घण्टा ६००-७०० या अधिक टेबलेट भी बना सकते हैं। मूल्य तीनों डाई सहित ६० ०० पोस्ट व्यय ७५० तथा सैलटैक्स प्रथक।



पिल्फरप्रूफ कैप सीलिंग मशीन

इस मशीन द्वारा २२-२५-२८ एम-एम साइज के ढक्कनों को सील किया जा सकता है। देखने में सुन्दर, कार्य करने में सरल, तीन डाई सहित मूल्य ५०), पोस्टादि व्यय ८) तथा सैलटैक्स प्रथक।

पता—दाऊ मेडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़ - ३२

खाली कैपसूल

यदि आप अपने रोगियों को-कोई कड़वी दवा देना चाहते हैं तो उसे पुडिया में न देकर कैपसूल में भरकर दें। रोगी को दवा का कड़वापन बगैरह कुछ भी नहीं मालूम पड़ेगा। कोई-कोई रोगी कड़वी दवा खाते ही उरटी कर देते हैं लेकिन कैपसूल में दवा भरकर देने से ऐसा कुछ नहीं होगा। हमने बहुत बढ़िया क्वालिटी के कैपसूल मगाकर संग्रह किये हैं। मूल्य निम्न प्रकार हैं—

बड़ा साइज ४.६० प्रति सैकड़ा, ४५०० प्रति हजार

छोटा साइज ४४० प्रति सैकड़ा, ४२५० प्रति हजार

सेल-टैक्स तथा पोस्ट-व्यय पृथक

नोट—(१) हमारे यहाँ कैपसूल बहुत अच्छी क्वालिटी के हैं इसके मुकाबले के कैपसूल आपको कहीं अन्यत्र प्राप्त होना कठिन ही है।

(२) एक साथ ३००० कैपसूल या उससे अधिक मगाने पर पोस्ट पैकिंग व्यय हम देंगे।

पता—दाऊ मैडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़-३२

❀ असली मोतीचूरा ❀

मोती बीघते समय जो चूरा निकलता है उसे हमने संग्रह कर मगाया है। मोती की पिण्टी व मसम बनाने में इसे व्यवहार में लें। मू १० ग्राम २०), ५० ग्राम ६५)।

मोती छिलका

सीप के अन्दर मोती के ऊपर एक आवरण रहता है जिसको हटाकर मोती निकाला जाता है। इस आवरण की मसम तथा पिण्टी बनाकर प्रयोग करें जो मुक्ता मसम तथा मुक्तापिण्टी से गुणों में किसी भी प्रकार कम नहीं है।

मूल्य—१० ग्राम ५४००, ५० ग्राम २५०००

असली मोती बेडौल

मूल्य १० ग्राम १७५.००

बहुमूल्य द्रव्य

केशर कारमोरी सर्वोत्तम १० ग्राम १००००

असली कस्तूरी सर्वोत्तम " " ३५०००

अम्बर " " ८००००

गोलोचन " " ३२५००

दाऊ मैडीकल स्टोर्स, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

नपुंसकता निवारण यन्त्र

(ORGAN DEVELOPER)

यह यन्त्र अति उपयोगी एवं निरापद है। किसी प्रकार की हानि न करते हुए मुरदार नसों में नवीन-रक्त का संचार करता और शीघ्र ही मनुष्य को पुंसत्व प्रदान करता है। इस यन्त्र के प्रयोग से अनेक निराश रोगियों ने लाभ उठाया है। आप एक ही यन्त्र को अनेक रोगियों पर प्रयोग कर सकते हैं। इस यन्त्र के साथ ही यदि नपुंसकतानाशक अन्य औषधियाँ यथा मदनशक्ति कैपसूल, सिद्ध चन्द्रोदय वटी, नवयौवन मलहम आदि का प्रयोग कराया जाय तो शीघ्र ही लाभ होता है। अत्यन्त उपयोगी यन्त्र है। प्रत्येक चिकित्सक को अवश्य ही अपने चिकित्सालय में रखना चाहिये। मूल्य—२४०० (छोटी पम्प सहित), बड़ी पम्प सहित २७५०, पोस्टावि व्यय लगभग ६०० पृथक।

पता—दाऊ मैडीकल स्टोर्स

मामू भांजा रोड, अलीगढ़

आयुर्वेद के ग्रन्थ

चरक संहिता सम्पूर्ण—सत्यनारायण गोरखनाथ आदि प्र खण्ड ३२.००, दि खण्ड ३४.००	द्रव्य गुण विज्ञान —श्रीप्रियव्रत शर्मा प्र. खण्ड २०.०० द्वितीय तथा तृतीय खण्ड ३५.००
चरक संहिता—चक्रपाणि टीका युक्त सम्पादक—श्री काशीनाथ २ भागो मे ८०.००	व्यवहार आयुर्वेद-विष विज्ञान एवं अगद तन्त्र श्री जुगल किशोर एवं रमानाथ १२.००
चरक महित—सम्पूर्ण २ भागो मे टीकाकार—श्री जयदेव विद्यालङ्कार ४०.००	विष विज्ञान अगदतन्त्र ५.००
सुश्रुत संहिता (सम्पूर्ण)—श्री अत्रिदेव विद्यालङ्कार ३०.००	चिकित्सा तत्त्व प्रदीप २ भाग प्रत्येक भाग(सजिल्द) १६.००
सुश्रुत संहिता (सम्पूर्ण) श्री अम्बिका दत्त शास्त्री ३५.००	योग रत्नाकर—भाषा टीका सहित ३२.००
सुश्रुत संहिता (शारीरस्थान) श्री गोविन्द मास्कर घाणेकर १८.००	सूची वेध विज्ञान—श्री राजकुमार २५.००
सुश्रुत संहिता (शारीरस्थान) श्री जे डी शर्मा ८.००	वृषाक सग्रह (कृष्ण प्र त्रिवेदी) सजिल्द ३.५० अजिल्द ३.००
अष्टांगहृदय (सम्पूर्ण) श्री अत्रिदेव गुप्त ३०.००	चिकित्सा रहस्य—कृष्ण प्रसाद त्रिवेदी ४५.००
” सूत्र स्थान ” ” १०.००	मिषकर्म सिद्धि—श्री रमानाथ द्विवेदी ३५.००
भाव प्रकाश (सम्पूर्ण) पंचम संस्करण —विद्योतनी टीका ५०.००	आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास—श्री प्रियव्रत शर्मा ३५.००
भाव प्रकाश निघण्टु प० विश्वनाथ द्विवेदी १५.००	रस चिकित्सा—श्री प्रभाकर चट्टोपाध्याय ८.००
” ” ” श्री कृष्णचन्द्र घुनेकर २०.००	अष्टांग हृदय (मूल मात्र) ५.००
माधवनिदान—भाषा टीका युक्त श्री लाल चन्द ५.००	नाडीदर्शन—श्री ताराशकर मिश्र ३५.००
” श्री पूर्णानन्द प्र भाग १५.००, द्वि भाग १२.००	रस तरंगिणी—श्री धर्मानन्द १८.००
माधव निदान मधुकोप टीका श्री ब्रह्मानन्द १०.००	वैद्य जीवनम्—श्री लोलिम्बरराजकृत १२५
कौमार्य मृत्यु —श्री प० रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी १५.००	सिद्ध मेषज्य सग्रह—श्री जुगल किशोर ८.००
शल्य समन्वय —श्री अतन्तराम शर्मा प्र. खण्ड १८.०० द्वि. खण्ड २५.००	स्त्रीरोग विज्ञान —श्री रमानाथ द्विवेदी ६.००
स्वस्थ वृत्त समुच्चय—श्री राजेश्वर दत्त शास्त्री १८.००	अरिष्ट विज्ञान—” ” २५.००
चिकित्सादर्श ” ” ३ भाग २५.००	वाग्मदृ-विवेचन—श्री प्रियव्रत शर्मा २५.००
मेषज्य रत्नावली—श्री अम्बिका दत्त शर्मा २५.००	रत्न विज्ञान—डा० राधाकृष्ण पाराशर २०.००
प्रसूति विज्ञान —श्री रमानाथ द्विवेदी २५.००	केरलीय पचकर्म चिकित्सा विज्ञान ५.००
सचित्र रस शास्त्र श्री आचार्य वसरी लाल सहानी १८.००	वैद्य सङ्ग्रह—श्री विश्वनाथ द्विवेदी ५.००
काय चिकित्सा —श्री रामरक्ष पाठक ३ भागो मे ६०.००	नव्य जन स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य विज्ञान— श्री मुकुन्द स्वरूप वर्मा २०.००
आयुर्वेद प्रदीप (आयुर्वेद एवं एलोपैथिक गाइड) —श्री राजकुमार द्विवेदी २०.००	शल्य प्रदीपिका ” ” २५.००
आयुर्वेदीय द्रव्य गुण विज्ञान—शिवकुमार व्यास १८.००	पदार्थ विज्ञान—वागीश्वर शुक्ल १०.००
त्रिदोष तत्त्व विमर्श—रामरक्ष पाठक ४.००	गर्भपात चिकित्सा १५.००
शु आयु चिकित्सा मार्ग दशिका आशारत्न पचरत्न ५.००	मर्म विज्ञान—रामरक्ष पाठक ३५.००
बैद्यक परिभाषा प्रदीप—प्रयागदत्त जोषी २.००	योग चिकित्सा —अत्रिदेव ३.००
	शारधर संहिता—राधाकृष्ण पाराशर ८.००
	अष्टांग सग्रह—सूत्र स्थान १०.००
	गदनिग्रह ३ भागो का सैट ६५.००
	शरीर क्रिया विज्ञान—प्रियव्रत शर्मा ३०.००
	काश्यप संहिता—विद्योतनी टीका ४५.००

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भान्जा रोड, अलीगढ़

एलोपैथी की प्रामाणिक पुस्तकें

लेखक—डा० सुरेश प्रसाद शर्मा

इन्जेक्शन (चतुर्दश सस्करण)	१६.००
एलोपैथिक चिकित्सा (त्रयोदश सस्करण)	२०.००
एलोपैथिक पाकेट गाइड (एकादश सस्करण)	६.००
मिक्चर (एकादश सं०)	४.००

लेखक—डा० शिवदयाल गुप्त ए० एम० एस०

एलोपैथिक मेटेरिया मेडिका (षष्ठम सं०)	१८.००
सचित्र नेत्र रोग विज्ञान (चतुर्थ सं०)	६.००
एलोपैथिक सफल औषधिया (चतुर्थ सं०)	४.५०
घात्री विज्ञान (तृतीय सं०)	३.५०
मलमूत्र रक्तादि परीक्षा (पञ्चम सं०)	३.५०

लेखक—अयोध्या नाथ पाण्डेय

एलोपैथिक पेटेन्ट मेडिसिन्स (द्वादश सं०)	१०.००
एलोपैथिक पेटेन्ट चिकित्सा (एकादश सं०)	४.५०
मिक्चर चिकित्सा (षष्ठम सं०)	३.००

लेखक—डा० केशवानन्द नोटियाल ए. एम. एस.

मार्डन डायग्नोसिस (चतुर्थ सं०)	१६.००
मार्डन सिलेक्टेड मेडिसिन्स (प्रथम सं०)	५.५०
स्टेथिस्कोप परीक्षा (तृतीय सं०)	३.००
क्लड प्रेशर (द्वितीय सं०) ३.००, डायवटीज	२.००
मार्डन ट्रीटमेन्ट प्रथम खण्ड १५.०० द्वितीय खण्ड	१५.००
एलो. पेटेन्ट सफल चिकित्सा	३.००

लेखक—डा० प्रियकुमार चौबे B A M. S.

चर्मरोग चिकित्सा (चतुर्थ सं०)	३.००
विटामिन्स (चतुर्थ सं०)	३.००
सतति निरोध (प्रथम सं०)	५.००
मासिक विकार (चतुर्थ सं०)	१.२५
मुकटकालीन प्राथमिक चिकित्सा (द्वितीय सं०)	५.५०
जननेन्द्रिय रोग चिकित्सा (तृतीय सं०)	२.७५
नासा, गला एवं कर्ण रोग चिकित्सा (चौ स)	५.००
सल्फोनामाइड और एण्टीबायोटिक्स (द्वितीय सं०)	२.५०
मार्डन एक्स रे डायग्नोसिस	२५.००

लेखक—हरनारायण कोकचा

एलो. पेटेन्ट मेडीसिन नवनीतचार्ट	१५.७५
एलो इन्जेक्शन चिकित्सा नवनीतचार्ट	१७.७५
अनुभव के मोती	१२.७५
सरल चिकित्सा नवनीतचार्ट	८.७५
निदान नवनीतचार्ट	१५.७५
स्त्रीरोग चिकित्सा नवनीतचार्ट	१०.७५
एलो. पेटेन्ट चिकित्सा नवनीतचार्ट	२२.७५
आधुनिक एलो गाइड	३०.००

लेखक—शिवनाथ खन्ना

एलो. मटेरिया मेडिका	२५.००
रोग परिचय	२५.००
रोगी परीक्षा	१०.००
एलो. पाकेट प्रेस्क्राइवर	८.००
रोग निवारण	१८.००
सचित्र इन्जेक्शन	१३.००
क्लीनीकल पैथोलोजी	२५.००
चर्मरोग विज्ञान	४.००

लेखक—डा० रामलखन यादव

रोगी परीक्षा एवं निदान	८.००
रोगी परीक्षा निदान एवं चिकित्सा	१८.००
इन्जेक्शन एवं चिकित्सानुभव	६.००
आदर्श एलोपैथिक मेटेरिया मेडिका	८.००
बाल रोग विमर्श ४.०० हमारे प्रेडिक्शन	२.००
हार्मोन एवं स्त्री रोग चिकित्सा	२.००
विटामिन चिकित्सा	२.००
सल्फा एवं एण्टीबायोटिक्स	२.००
आधुनिक चिकित्सा	१०.००
दिल के दौरे से बचाव	३.००

अन्य लेखकों की—

कम्पाउन्डरी शिक्षा तथा चिकित्सा प्रवेश (तृ. सं)	८.००
मानव शरीर रचना—मुकुन्द स्वरूप	२८.००

पता--श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भान्जा रोड, अलीगढ़

मार्डन एलो मेडीसिन्स —डा० रामकुमार	६००	एलो पेटेन्ट चिकित्सा—वी. पी. असारो	३.००
एलो. नुक्वे —डा० एम. एल. वर्मा	४००	एधोरजन गाइड	७००
एलो० सग्रह (ददान्त साजी)	१५००	अशोक एलो. गाइड—शिवकुमार व्यास	२०.००
आई डाक्टर—डा. महेश्वर प्रसाद उमाशकर	२.००	एलो. मैडीकल प्रेक्टिशनर माहेश्वरप्रसाद उमाशकर	२०.००
क्लीनिक मेडीसिन—अग्निदेव	२५.००	मार्डन एलोपैथिक मैटेरिया मैडिका (द्वि० स०)	११.००
अणु शोध विमर्श	३५०	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान सचित्र	६००
एलोपैथिक चिकित्साविज्ञान—श्री अवध विहारी	३०.००	सफल आधुनिक औषधियाँ (द्वितीय स०)	५५०
अमिनव विकृति विज्ञान—प. रघुवीर प्रसाद त्रिवेदी	३०.००	वालरोग चिकित्सा (पञ्चम स०)	७००
पाश्चात्य द्रव्य गुण विज्ञान—रामसुशील सिंह	२ भाग ६०.००	अमिनव श्वच्छेद विज्ञान (चतुर्थ स०) दो भाग	२२.००
वर्मा एलोपैथिक चिकित्सा—डा. रामनाथ वर्मा	१८.००	सरल दंत विज्ञान (द्वितीय स०)	३५०
वर्मा एलोपैथिक निघण्टु " "	१५.००	स्त्रियों के रोग और उनकी आधुनिक चिकित्सा	२२.००
सूचीवेध विज्ञान—डा० रमेशचन्द्र वर्मा	७.५०	सक्रामक रोगों का उपचार	२.००
अमिनव स्त्री रोग विज्ञान—श्री राजेन्द्रप्रसाद मट.	२०.००	बीसवीं शताब्दी की औषधियाँ	१०.००
मार्डन निरीक्षण विज्ञान—डा. ओमप्रकाश शर्मा	६००	यन्त्र शस्त्र परिचय—डा० दाऊदयाल गर्ग	१०.००
कम्पाउड्स गाइड " "	८.००	पेटेन्ट प्रेस्क्राइबर—रमानाथ	१५.००
मार्डन एलो मैटेरिया मैडिका—डा. जे. पी. सप्तसैना	६००	सचित्र हार्निया हायड्रोसील आपरेशन	६००
		आई डाक्टर	२.००

श्री चन्द्रशेखर जैन शास्त्री द्वारा लिखित उपयोगी पुस्तकें

तत्काल फलप्रद प्रयोग प्रथम भाग	२००	सुखा रोग विज्ञान	२.५०
" " द्वितीय	३.५०	बाठ औषधों से औषधालय चलाना	०.७५
" " तृतीय	३.५०	अनुभव सण्डार	२.५०
" " चतुर्थ	३.२५	तीन खजाचे	१.२५
" " पंचम	५.५०	हुकर कास विज्ञान	२.५०
सौ रोगों का सरल इलाज	२.५०	आहार और पत्य विज्ञान	१.२५
धर्मार्थ औषधियों के प्रयोग प्रथम	१.७५	अनुभव हजारों (चार सौ रोगों पर हजार अनुभव)	७.००
" " द्वितीय	२.५०	पाक सण्डार (प्रथम खण्ड)	२.००
धर्मार्थ औषधियों के चिकित्सानुभव प्रथम भाग	१.७५	पाक सण्डार (द्वितीय स्वादिष्ट व्यञ्जन सहित)	३.५०
" " द्वितीय भाग	२.५०	नारु रोग विज्ञान	२.००
चिकित्सा चन्द्रशेखर	६.२५	आधुनिक सल्फा-ड्रग विज्ञान	२.५०
उपदश मुजाक चिकित्सा	१.५०	सरल औषधि विज्ञान (हिन्दी में डाक्टरी)	३.००
तिलिस्मी औषधि सण्डार (गुप्त योग)	२.००	फार्मसी कंपनी भवन कार्यालयों के गुप्त प्रयोग (प्रथम)	४.५०
कुमारी विज्ञान	०.६५	" " " (द्वितीय)	४.५०

परीक्षा गाइडें

हिन्दी साहित्य सम्मेलन की परीक्षा पास करने के लिये	आयु रत्न गाइड प्रथम—शिवकुमार व्यास	२०.००
वे विचारद गाइड—ज्ञानेन्द्र पाण्डेय प्रथम	" " द्वितीय "	२०.००
" " —शिवकुमार व्यास प्रथम	आयु रत्न दिग्दर्शन गाइड प्रथम—भूदेवशर्मा व्यास	२०.००
" " —ज्ञानेन्द्र पाण्डेय द्वितीय	" " द्वितीय "	२०.००
" " —शिवकुमार व्यास द्वितीय		

पता--श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भान्जा रोड, अलीगढ़

ग्रहस्थों के लिए पठनीय

काम-विज्ञान की प्रामाणिक पुस्तकें

यौवन के गुप्त रहस्य	६००	यौन रोगों का प्राकृतिक इलाज	१००
आधुनिक यौन विज्ञान	४००	गर्भपात अङ्क	७००
कामकला (पुरुषों के लिए)	२००	जच्चा-बच्चा अङ्क	२००
" (स्त्रियों के लिए)	३००	नपु सकृता	२००
विवाह विशेषाङ्क	७००	किशोर अङ्क	०७५
यौन प्रेम	२००	यौन समागम कला	४००
यौन व्यायाम और आसन अङ्क	७००	यौन दुर्बलता और उसका इलाज	४००
कुश्मार तन्त्र	१२५	हृथ्य मैथुन और स्वप्न दोष	४००
युवतियों के यौन रोग	२००	सम्भोग कयो-कव-कैसे	५००
काम शक्ति कैसे बढ़े	३००	यौन समस्या और समाधान अङ्क	७००
रतिरहस्य	४००	यौवन विज्ञान पर नया प्रकाश (लक्ष्मी नारायण)	४००
गुप्त रोगों का इलाज	३००		

प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें

फलों के चमत्कार (नवीन स०) गणपतिसिंह वर्मा	१०००	अपक्व भोजन	१०००
योगासन—आत्मानन्द	५००	स्वसूत्र चिकित्सा—	३००
उपवास चिकित्सा—के ले बर्नर मेक फेडन	४००	रोगों की सरल चिकित्सा—विठ्ठलदास मोदी	१०००
जीने का मर्म—डा० कान्ती कुमार	३००	प्राकृतिक जीवन की ओर—	७००
सुगन्धित शरीर—डा० चतुर्भुजदास मोदी	८००	दुग्ध कल्प—	२००
जल चिकित्सा—फादर कनाइप	४००	सर्दी जुखाम खासी—	२००
उठो—स्वामी कृष्णानन्द	२००	प्राकृतिक शिशु चिकित्सा—सुरेशप्रसाद	२००
जीने की कला—विठ्ठलदास मोदी	४००	सूर्य रश्मि चिकित्सा—वैद्य बांकिला	०७५
बडो—डा० कान्ती कुमार	३००	देहाती प्राकृतिक चिकित्सा—अमोलचन्द	८२५
बच्चों का स्वास्थ्य व उनके रोग—विठ्ठलदास मोदी	५००	अपना कद कैसे बढ़ाये—राजेश दीक्षित	४५०
आहार चिकित्सा—	४००	पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डा० दिलकश	२२५
कच्चा खाने की कला—	२००	रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा—डा० दिलकश	७५०
आदर्श आहार—डा० सतीशचन्द दास	४००	रोगों की अचूक चिकित्सा शहद	२००
विटामिन द्वारा स्वास्थ्य—डा० हीरालाल	१२५	आपको जानना चाहिए—डा० हीरालाल	१५०
		फल गुणाक (धन्वन्तरि अङ्क)	२५०

होम्यो वायोकैमिक पुस्तकें

मेटेरिया मैडिका विलियम बोरिक(रिपर्टरी सहित)	२०००	होम्यो पारिवारिक चिकित्सा	२०००
जार फोटो इयर प्रेक्टिश	८००	स्त्री रोग चिकित्सा	६२५
एलन्स की नोट्स	६००	आर्गेनन	५५०
रीजनल लीडर्स	२७५	होम्यो मेटेरिया मैडिका (सुरेश प्रसाद)	६००
होम्यो बाल चिकित्सा	५००	रोगी की सेवा और पथ्य	३००
सफल होम्यो प्रेस्क्रिप्शन	१००	होम्यो ग्रह चिकित्सा	४००

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भान्जा रोड, अलीगढ़

होम्यो शिशु चिकित्सा	१.००	सुगन्धर की बाहर तन्तु औषधिया	२.००
होम्यो पशु चिकित्सा	२.००	वायोकेमिक पाकेट गाइड	१.५०
पुरानी बीमारिया	५.००	वायोकेमिक रहस्य	३.००
भारतीय औषधावली तथा होम्यो पेटेण्ट मेडीसिन	३.००	होम्योपैथिक मिक्चर्स	२.००
होम्यो पाकेट गाइड	१.५०	दो हजार आरचर्यजनक होम्यो औषधिया	२.००
बाह्य प्रयोग की औषधिया	१.००	होम्यो इन्जेक्शन गाइड	२.००
होम्यो मदर टिन्क्चर्स	४.००	होम्यो इन्जेक्शन चिकित्सा	२.७५
वायोकेमिक चिकित्सा	६.००	वायोकेमिक पाकेट गाइड	१.५०
वायोकेमिक रिपटरी	५.००		

गुण तथा उपयोग की पुस्तकें

आक के गुण तथा उपयोग	३.००	नीबू के गुण तथा उपयोग	२.००
नीम	२.००	घतूरा	२.००
बादाम	२.००	अरण्ड (अजी)	२.००
मेहदी	२.००	सोंफ	२.००
इन्द्रायण	२.००	तम्बाकू	२.००
सतरा	२.००	शाम	२.००
कोठी	२.००	खीरा	२.००
त्रिफला	२.००	पीयावासा	२.००
अमूर	२.००	मिट्टी	२.००
मिर्च	२.००	जीरा	२.००
घींगवार (खारपाठा)	३.००	हरड	२.००
छाछ (मट्ठा)	२.००	बहेडा	२.००
घनिया	१.००	गिलोय	२.००
नमक	१.००	केला	२.००
गाजर	१.००	अशोक	२.००
तरबूज	१.००	पूहर	२.००
सेब	१.००	करेला	२.००
कद्दू	१.००	चन्दन	२.००
अनार	१.००	टमाटर	२.००
लहसुन	१.००	अजीर	२.००
शहतूत	१.००	चाय	२.००
गुलाब	१.५०	खजूर	२.००
सिरस	१.५०	चना	२.००
प्याज	१.५०	सरसो	२.००
वरगद	१.५०	मुनक्का	२.००
ढाक	१.५०	दूध	३.००
मूली	१.५०	दही	३.००
स्वर्णक्षीरी	१.५०	पानी	३.००
रीठा	१.५०	रहड़	३.००
बबूल	१.५०	हौग	४.५०
पीपता	१.५०	तुलसी	४.५०

नोट—पुस्तकों के मूल्य बढ़ते रहते हैं इसलिए बिल में लगाया गया मूल्य ही सही होगा।

मंगाने का पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भांजा रोड, अलीगढ़।

के उपयोगी विशेषांक

‘घन्वन्तरि’ ५० वर्षों से प्रकाशित आयुर्वेद का सर्वोत्तम मासिक पत्र है। इसी ने विशेषांक परम्परा को चालू किया। अभी तक सैकड़ों ही विशेषांक प्रकाशित किये हैं। अब केवल निम्न विशेषांक शेष हैं। ये भी शीघ्र समाप्त होने वाले हैं। चिकित्सक इन उपयोगी विशेषांकों को अवश्य मगावे। नीचे दिये हुए मूल्यों पर घन्वन्तरि के ग्राहकों को २५ प्रतिशत कमीशन दिया जाता है। सर्वा ग्राहकों को देना पड़ता है।

वनौषधि विशेषांक

इस विशाल साहित्य के ६ विशाल विशेषाङ्क प्रकाशित किये जा चुके हैं जिनमें बड़े साइज के ३००० से ऊपर पृष्ठ हैं। सैकड़ों चित्र प्रत्येक विशेषांक में दिये गये हैं। अत्युपयोगी संग्रह है। इसके मूल्यादि का विवरण इस प्रकार है—

प्रथम भाग (तृतीय संस्करण)	१०.००
द्वि० भाग (द्वितीय सं०)	१०.००
तृ० भाग (द्वि० सं०)	१०.००
चतुर्थ भाग (द्वि सं०)	१२.००
पंचम भाग	१०.००
छठा भाग	१०.००

इस प्रकार उक्त ६ भागों का पूरा मू० ६२.०० रु० है। लेकिन नियमानुसार २५% कम करके ४६.५० रु० मूल्य होता है। यदि आप छ भागों का सैट एक साथ मगायेंगे तो इसका रियायती नेट मूल्य ४२.०० रु० तथा पोस्ट भ्य ६.५० रु० कुल ४८.५० रु० होगा।

प्राणिज-खनिज-द्रव्यांक

छ भागों में सम्पूर्ण वनस्पतियों का अकारादि क्रम से विस्तृत विवरण प्रकाशित करने के बाद प्राणिज एवं खनिज द्रव्यों का विस्तृत सचित्र विवेचन इस विशेषांक में किया गया है। यह विशेषांक चिकित्सकों एवं विद्यार्थियों के लिए अवश्य संग्रहणीय है। इस विषय का इतना विस्तृत साहित्य हिन्दी के किसी अन्य ग्रन्थ में मिलना असम्भव है। ५०६ पृष्ठ के विशाल ग्रन्थ का मूल्य १०.०० है।

* वर्ष १९७५ का विशाल विशेषांक

“सन्दिग्ध वनौषधि अङ्क” भारत के सुप्रसिद्ध विद्वान आचार्य विश्वनाथ जी द्विवेदी आयुर्वेद शास्त्राचार्य

के सम्पादन में अपने विषय का सर्वाङ्गपूर्ण तथा महान ग्रन्थ है। इसमें ४६० पृष्ठ तथा २०० से अधिक चित्रों द्वारा सन्दिग्ध वनौषधियों के विषय में अधिकारी विद्वानों द्वारा सरल भाषा में सुन्दर विवेचन किया गया है। वैद्यो आयुर्वेद विद्यार्थियों तथा आयुर्वेद प्रेमियों के लिए संग्रहणीय है। मूल्य १५.००

सफल-सिद्ध प्रयोगांक

वर्ष १९७४ का यह सुप्रसिद्ध अत्युपयोगी विशेषांक है। इसमें भारत के ३०५ चिकित्सकों के १२०० से ऊपर सफल प्रमाणित प्रयोगों का अनुभूतपूर्व सङ्कलन है। घन्वन्तरि के पूर्व प्रकाशित विशेषांकों में से उत्तमोत्तम सफल प्रमाणित प्रयोगों का सङ्कलन भी इसमें किया गया है। चिकित्सकों तथा ग्रहस्थों के बड़े काम का ग्रन्थ बन गया है। मूल्य १२) रु०।

यूनानी चिकित्सांक

इसका सम्पादन यूनानी तथा आयुर्वेद के सुप्रसिद्ध विद्वान श्री दलजीत सिंह आयुर्वेद ब्रह्मपति ने किया है। इस विशेषांक के पूर्वार्द्ध में विभिन्न यूनानी चिकित्सकों द्वारा प्रतिपादित शरीर के मूलभूत तथ्य, महाभूत, प्रकृति अखलाती और शरीर के सङ्गठनकारी घटक आदि का वर्णन तथा साथ-साथ आयुर्वेदिक सिद्धांतों की तुलना इसके उत्तरार्ध में यथाक्रम यूनानी मतानुसार रोगों के नाम सहित हेतु, लक्षण सम्प्राप्ति चिकित्सा एवं पथ्यापथ्य का विवेचन किया है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के विषय में पूरी जानकारी आप इस विशेषांक में पायेंगे। अत्यन्त उपयोगी अलम्य साहित्य है। मूल्य ८.५०।

चिकित्सा विशेषांक [प्रथम भाग]

इसका सम्पादन आयुर्वेदिक यूनानी तिब्बती कालेज

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मांमू भन्जा रोड, अलीगढ़।

देशी के विद्वान प्रोफेसर श्री कविराज वी.एस. प्रेमी एम. ए. एम. ने किया है। इसके प्रथम खण्ड में पाचन सस्वानगत सम्पूर्ण विशेष व्याधियों का विस्तृत, सचित्र क्रमबद्ध साहित्य, अनुभव पूर्ण चिकित्सा विधि, सफल प्रयोगों का अत्युपयोगी संग्रह है। आयुर्वेदिक, यूनानी, एलोपैथिक तथा होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति से विस्तृत विवेचन तथा चिकित्सा दी गई है। मूल्य १०.००।

चिकित्सा विशेषांक [द्वितीय भाग]

इसका सम्पादन श्री वी.एस. प्रेमी ने किया है। इसमें स्वर यंत्र के रोग, हृदय के रोग, कुष्ठादि चर्मरोगाधिकार तथा रक्त सस्त्रान के रोगों का वर्णन किया गया है। श्री कृष्ण प्रसाद त्रिवेदी आयु मूरि-द्वारा लिखित 'चिकित्सा रहस्य' नामक अत्रकाशित ग्रन्थ से कुछ रोगों तथा उनकी चिकित्सा को उद्धृत किया गया है जो अति उपयोगी है। मूल्य १०.००।

धन्वन्तरि के लघु विशेषांक

"धन्वन्तरि" ने जिस प्रकार विशाल विशेषांक प्रकाशित करने की परम्परा चालू की तथा उनकी आयुर्वेदिक जगत में अथावधि कोई नानी नहीं है उसी प्रकार धन्वन्तरि ने लघु विशेषांकों की परम्परा भी प्रारम्भ की है। इसमें धन्वन्तरि के एक साधारण अङ्क में किसी एक विषय पर ज्ञान दिये जाते हैं। अनेक लघु विशेषांक अब तक प्रकाशित हो चुके हैं। थोड़े ही शेष हैं जिनका विवरण नीचे दिया गया है—

सफल सिद्ध प्रयोगांक टि. भा. (इसमें नारीरोगाक, पुत्र्य रोगाक, बाल रोगाक के सरल सफल प्रयोगों का संकलन है) मूल्य २.५०।

नैगम रोगांक	२.००
आयुर्वेद सूची रोगांक	२.००
यन्त्र-तन्त्र मन्त्रांक २ भाग	४.००
कैमर रोगांक	१.५०
आयुर्वेदिक कैमर अङ्क	२.००
मान रोगाङ्क	१.००
पक्षाघात अङ्क (२ भाग)	४.००
मात्रा विजाताङ्क	२.५०
तब कर्म अस्त्राङ्क	१.५०
सन्तान रोगाङ्क	२.००
शाली विजाताङ्क	२.००
आयुर्वेद विज्ञानाङ्क	२.००
आयुर्वेद शिक्षणाङ्क की ३६ भा	२.५०
प्रथम शेष विज्ञानाङ्क	२.००
पञ्चविंशति पेटेन्ट विज्ञानाङ्क	२.००
पञ्चविंशति पेटेन्ट	२.५०
६६ पृष्ठाङ्क	२.५०

सफल सिद्ध प्रयोग की पुस्तकें

अनुभूत योग प्रकाश—गणपतिसिंह वर्मा	१०.००
अनुभूत योग चिन्तामणि (प्रथम भाग)	८.५०
" " (द्वितीय ")	६.५०
अनुभूत योग चर्चा (प्र.) वासरोलाल सहानी	४.००
" " (द्वितीय)	६.००
सिद्ध योग संग्रह—यादव जी विश्वमजी	३.००
रसतन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह प्र.	१४.००
सजिल्द	१६.००
" द्वितीय खण्ड	१०.००
सजिल्द	१२.००
पैसे पैसे के चुटकले—गणपति सिंह वर्मा	४.००
" अमोलचन्द	६.००
नित्योपयोगी क्वाथ संग्रह	१.२५
" चूर्ण संग्रह	१.२५
" गुटिका "	२.००
महात्माजी के १२५१ नुस्खे	४.००
देहाती अनुभूत योग संग्रह—अमोलचन्द प्र. खण्ड	८.२५
" " द्वितीय खण्ड	८.२५

बच्चों के लिए आवश्यक

यह कानूनी दृष्टि से आवश्यक है कि आप अपने रोगियों का समुचित विवरण तथा उनसे होने वाली आय का हिसाब एक रजिस्टर में नियमित लिखें। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो अब तुरन्त करना प्रारम्भ करें अन्यथा कमी भी आप कानून के सिकजे में फस जायेंगे। हमने सभी आवश्यक कालम देकर रोगी रजिस्टर तैयार कराये हैं उनको मंगालें।

रोगी रजिस्टर—१०० पृष्ठ का मू. ४.०० पोस्ट व्यय ३.५० प्रत्येक, २०० पृष्ठ का मू. ७.७५ पोस्ट व्यय ५.०० प्रत्येक

रोगी प्रमाण पत्र—अवकाश प्राप्त हेतु दिये जाने वाले प्रमाण पत्र २ रज्ज में उत्तम कागज पर छपे ४० प्रमाण पत्रों की पुस्तिका अंग्रेजी या हिन्दी में। मूल्य २.००

स्वास्थ्य प्रमाण पत्र—अवकाश से कार्य पर जाते समय स्वास्थ्य होने का प्रमाण पत्र। हिन्दी या अंग्रेजी में २० प्रमाण पत्रों की पुस्तिका मू. २.००

रोगी व्यवस्था पत्र—रोगियों को दिये जाने वाले पर्चे आवश्यक हिदायतों सहित।

छोटे साइज में ०.७५ पैसे तथा बड़े साइज में १.५०

सेरुडा

तापमान तालिका—रोगी के ज्वर का विवरण रक्ते की तालिका २५ प्रति का मू. १.२५

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भांजा रोड, अलीगढ़

‘धन्वन्तरि’

वनौषधि-विशेषांक

‘धन्वन्तरि’ के विशाल विशेषांको में सम्पूर्ण वनौषधियों का अकारादि क्रम से विस्तृत तथा वैज्ञानिक वर्णन किया गया है। प्रायः सभी वनौषधियों के चित्र भी दिए गये हैं। वनस्पति के फूल-फल, मूल, तना, छाल, पत्र सभी अङ्गों का प्रथक-प्रथक वर्णन तथा उपयोग दिया है। प्रत्येक वनौषधि का विभिन्न रोगों के लिए सफल सिद्ध प्रयोगों का भी विशाल संग्रह इन विशेषांको में दिया है। हम दावे के साथ कह सकते हैं कि वनौषधियों का इतना विशाल साहित्य हिन्दी की किसी भी अन्य पुस्तक में आपको नहीं मिल सकेगा। प्रत्येक आयुर्वेद चिकित्सक तथा वनौषधियों के परिचय की कामना रखने वाले व्यक्ति को इन विशेषांको को अवश्य ही मंगाकर पढ़ना और रखना चाहिए। इन ६ विशेषांको में लगभग ३१०० पृष्ठ तथा १२०० वनस्पतियों का वर्णन दिया गया है। इस महगाई के युग में इसका जो भी भाग समाप्त हो जायगा उसे पुनः छापना कठिन होगा तथा नवीन संस्करण का मूल्य भी पर्याप्त अधिक रखना होगा। इस समय सभी भाग हैं। एक सैट तुरन्त मंगा ले।

मूल्य प्रथम भाग १० ००, द्वितीय भाग १० ००, तृतीय भाग १०.००, चतुर्थ भाग (नवीन संस्करण) १२.००, पञ्चम भाग १० ००, षष्ठ भाग १० ००। कुल ६ भागों का मूल्य ६२.०० है, २५ प्रतिशत कमीशन कम करके ४६.५० होता है। धन्वन्तरि के माहको को एक साथ छ. भाग मगाने पर रियायती नैट मूल्य ४२ ०० तथा पोस्ट व्यय ६ ५० कुल ४८ ५० देना होगा।

वनौषधि विशेषांक का सातवां भाग

“प्राणिज-खनिज द्रव्यांक”

छ भागों में सम्पूर्ण वनस्पतियों का अकारादि क्रम से विस्तृत साहित्य प्रकाशित करने के बाद प्राणिज खनिज द्रव्यों का विस्तृत विवेचन इस सातवें भाग में किया गया है। जिससे कि द्रव्य गुण विषय पूर्ण हो सके। यह विशेषांक भी अपने विषय का हिन्दी में सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ बन गया है। ४९६ पृष्ठ का इस विशेषांक का मूल्य १० ०० है। उक्त विशेषांको के साथ इसे भी मगावेंगे तब कुल सात विशेषांक ५५ ५० की बी० पी० से भेजेगे।

सद्विध वनौषधि विशेषांक-आचार्य विश्वनाथ द्विवेदी के सम्पादन में प्रकाशित यह विशेषांक अम्बेपको तथा विद्यार्थियों के लिए पठनीय है। मूल्य १५ ००

पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, अलौगढ़

आवश्यक

ॐ

- १— इस वर्ष कतिपय ग्राहकों के नम्बर बदल गये हैं इस कारण सभी ग्राहकों से निवेदन है कि विशेषांक के ऊपर रेपर पर लिखा ग्राहक नम्बर तथा पोस्ट आफिस का नम्बर इस विशेषांक के टाइटिल पृष्ठ २ पर नोट कर लें।
- २— भविष्य में पत्र व्यवहार करते समय अपना ग्राहक नम्बर पत्र में अवश्य लिख दिया करें।
- ३— कोई भी अंक मिलने पर देख लिया करे कि उससे पहिले माह का अंक मिला है या नहीं। यदि न मिला हो तो कृपया पोस्ट आफिस में तलाश करे और उसके उत्तर के साथ हमको लिखे।
- ४— “धन्वन्तरि” के नवीन ग्राहक बनाने का अवश्य प्रयत्न करें।
- ५— आप “धन्वन्तरि” के नये ग्राहक बनने को मनियाआर्डर भेजें या लेख समाचार प्रकाशनार्थ भेजे या श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन द्वारा निर्मित औषधियाँ पुस्तकें, यन्त्र उपकरण, विजली की मशीन आदि मगावें या किसी अन्य कारण से हमको पत्र लिखें तो पता सदैव इस प्रकार लिखे—

“श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, अलीगढ़”

पते में— वही भी ‘विजयगढ़’ शब्द न लिखे अन्यथा आपके द्वारा प्रेषित वस्तु हमें मिल सकेगी। ‘धन्वन्तरि-कार्यालय’ शब्द भी पते में नहीं लिखना चाहिए।

ॐ

समाचार पत्र पञ्जीयन कानून (केन्द्रीय) १९५६ के नियम नं ८ के अन्तर्गत अपेक्षित
‘धन्वन्तरि’ से सम्बद्ध विवरण-फार्म ४ (रूल ८)

- १ प्रकाशन का स्थान—मामू भाजा रोड, अलीगढ़। २. प्रकाशन का काल—मासिक
३. मुद्रक का नाम—श्रीनाथ अग्रवाल, मीरा प्रिंटिंग प्रेस, अलीगढ़। राष्ट्रीयता—भारतीय
पता—मीरा प्रिंटिंग प्रेस, मामू भाजा रोड, अलीगढ़।
- ४ प्रकाशक का नाम—ज्वाला प्रसाद अग्रवाल। राष्ट्रीयता—भारतीय
पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भाजा रोड, अलीगढ़
- ५ सम्पादक का नाम—ज्वाला प्रसाद अग्रवाल, राष्ट्रीयता—भारतीय
पता—श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन, मामू भाजा रोड, अलीगढ़
- ६ भर्गदार—ज्वाला प्रसाद अग्रवाल दाऊ दयाल गर्ग, श्रीनाथ अग्रवाल,

राम कृष्ण अग्रवाल, गिराज किशोर अग्रवाल - मामू भाजा रोड, अलीगढ़।

मे, ज्वाला प्रसाद अग्रवाल, घोषित करता हू कि ऊपर दिया सभी विवरण जहाँ तक मैं जानता हू तथा विश्वास करता हू सत्य है।

ह० ज्वाला प्रसाद अग्रवाल

२५ फरवरी १९७६



मांग बराबर बढ़ रही है
ये शीघ्र
प्रभावकारी हैं इसलिये
कैप्सुल

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन द्वारा निर्मित विशुद्ध आयुर्वेदिक कैप्सुलो की मांग निरंतर बढ़ रही है इसका एकमात्र कारण है इनका शीघ्र प्रभावकारी होना । चिरकालीन अनुभव के आधार पर विशुद्ध आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बने ये कैप्सुल निश्चित प्रभावकारी हैं ।

‘धन्वन्तरि’ के पाठको तथा चिकित्सक समाज से हमारा आग्रहपूर्ण निवेदन है कि आधुनिक परिवेश में प्रस्तुत विशुद्ध आयुर्वेदिक कैप्सुलो की एक बार परीक्षा अवश्य करें । निश्चित सफलता मिलेगी ।

श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन अलीगढ़